

令和8年4月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

B:三田市立清水山給食センター

日・曜	9日(木)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	ごはん とりそばろ 小松菜の炒め物 みそ汁	ごはん かき揚げ 切干し大根の煮付け いも団子汁	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ごま酢和え 手作りふりかけ	米粉パン ポトフ ポークビーンズ ジュシーフルーツ (柑橘類)	ごはん 鱈のヤンニムカツンかけ チャブチエ(ごま) わかめスープ	ごはん ポークカレー プレーンオムレツ レモン和え	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き まわかめのきんぴら ごま汁	ごはん 鶏肉のから揚げ かつお和え すまし汁 味付けのり(中学校のみ)	パン スパゲティナポリタン ポークウインナー アスパラとコーンのソテー	入学・入園・進級お祝い ごはん 赤魚の西京焼き 煮ひたし 若竹汁 オレンジゼリー
材料名および使用量(g)	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 小松菜 20 もやし 20 ベーコン 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 厚揚げ 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 れんこん水煮 8 ちくわ 12 玉ねぎ 10 さやいんげん 5 小麦粉 7 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 削り節 2 三温糖 1 こいりしょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 いももち 25 小松菜 7 白菜 15 人参 10 しめじ 5 白ねぎ 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしょうゆ 4.8 塩 0.15 水 115	精白米 80 厚揚げ 50 豚肉 20 玉ねぎ 20 人参 15 つきこんにやく 15 人参 10 さやいんげん 7 三温糖 2.3 うすろしょうゆ 3 こいりしょうゆ 3 みりん 0.9 水 30 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うすろしょうゆ 1.5 水 2 ひじき 2 ちりめんじゃこ 1.5 花かつお 1 三温糖 0.9 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.9	米粉パン 1 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 25 人参 10 キャベツ 25 じゃがいも 30 パセリ(乾燥) 0.05 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 豚肉 10 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 チンゲン菜 3.2 トマトジュース 3.2 上白糖 0.64 ウスターソース 0.8 こいりしょうゆ 0.8 塩 1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 ジュシーフルーツ 1/4 (柑橘類)	精白米 80 さくら 1 じゃがいも 0.1 人参 1 玉ねぎ 0.25 にんにく 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.1 人参 5 大豆 4 チンゲン菜 10 上白糖 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 0.6 うすろしょうゆ 2 料理酒 0.5 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 人参 5 豆腐 15 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 さば 1 まわかめ 7 あらいごぼう 12 人参 5 つきこんにやく 10 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 3 水 1.5 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 プレーンオムレツ 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 さば 1 まわかめ 7 あらいごぼう 12 人参 5 つきこんにやく 10 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 3 水 1.5 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 5 えのきたけ 5 油揚げ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 6 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 120	精白米 80 鶏肉皮付き 45 土しょうが 0.9 にんにく 0.18 こしょう 0.05 塩 0.09 こいりしょうゆ 0.9 料理酒 0.45 でん粉 7.2 なたね油(揚げ油) 4.5 ほうれん草 15 もやし 25 花かつお 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.5 豆腐 30 白菜 20 人参 5 かまぼこ 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 120 味付けのり(中学校のみ) 1袋	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 10 ピーマン 5 人参 15 玉ねぎ 40 マッシュルーム 5 なたね油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.06 ウスターソース 4.5 ケチャップ 10.8 ポークウインナー 1本 グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.03 なたね油 0.2	精白米 80 赤魚の西京漬け 1 白菜 25 小松菜 15 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 たけのこ(ゆで) 15 カットわかめ 0.3 豆腐 5 油揚げ 15 ケチャップ 5 かまぼこ(さくら型) 10 玉ねぎ 15 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしょうゆ 4.2 塩 0.2 水 120 オレンジゼリー 1

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食を通して子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思っています。今年度も安全でおいしい給食を作り、お届けします。よろしくお願いいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。学校給食は、栄養バランスのよい食事の基本となり、成長期の子どもたちの健全な発達を支えます。また、食文化や地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための『生きた教材』になります。



三田の学校給食

主食のごはんとはんは市内の業者に委託しています。

**ごはん** ◆週4回(月、火、木、金)は米飯です。  
◆三田米(どんとこい)や県産米を使用しています。  
◆おかずとごはんを交互に食べてほしいので、基本は白ごはんです。  
ふりかけがつく日や丼、カレーなど自分でごはんにかける日もあるので楽しみに!

**パン** ◆週1回(水曜日)はパンです。  
◆当日朝焼きで、保存料は使用していません。  
◆基本のパン生地にもち子茶などを入れた 変わりパン、米粉パン(小麦・米粉使用)などもあります。

**牛乳** ◆成長期に欠かせない栄養源として、200ml紙パックの普通牛乳が毎日つきます。

給食センターでは、おかずを調理し、各学校・園に届けています。

**おかず** ◆学校給食摂取基準に基づき、1日に必要な栄養量の1/3を目安に献立を作成しています。

- ◆和食のだしは、煮干し粉・削り節・昆布の三つのだし(さんだし)からとります。しっかりとだしをとることで、うす味でもおいしく食べられます。
- ◆加工品は、添加物やアレルギーの少ないものを選び、できるだけ国産の食材を使用しています。
- ◆季節の行事食、日本の伝統文化や旬の食べ物、リクエスト献立や世界の料理などで食事の楽しさを伝えています。
- ◆地場野菜も積極的に活用し、三田の恵みを知り、味わうメニューを取り入れています。

# 令和8年4月 学校給食予定こんだて表

B:三田市立清水山給食センター

## ～こんだて表の見方～

日・曜	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の炒め物	セルフ親子どんぶり 麦ごはん 親子丼の具 ししやも 大根の酢の物	ごはん キャベツ入りつくね たくあん和え みそ汁	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え お米の平めん汁(カレー味) かつおふりかけ(中学校のみ)
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいししょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1 麻豆はるさめ 6 チキンハム 7 キャベツ 15 チンゲン菜 8 うすししょうゆ 1.8 ごしょう 0.02 ごま油 0.5	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 16 鶏卵(液卵) 40 人参 10 玉ねぎ 35 青ねぎ 10 煮干し粉 3 上白糖 2.7 こいししょうゆ 4 うすししょうゆ 4 みりん 2 水 60 ししやも 1 天根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3	精白米 80 キャベツ入りつくね 1 キャベツ 25 小松菜 15 たくあん漬け 4.6 うすししょうゆ 0.9 じゃがいも 25 白菜 30 人参 5 白ねぎ 5 油揚げ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 カレーウ(米粉) 3 うすししょうゆ 6 みりん 0.3 水 125 かつおふりかけ(中学校のみ) 1袋	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 4.5 青のり粉 0.3 水 7 なたね油(揚げ油) 5 白菜 25 ほうれん草 15 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすししょうゆ 1.1 ビーフン(平めん) 5 油揚げ 5 玉ねぎ 15 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 カレーウ(米粉) 3 うすししょうゆ 6 みりん 0.3 水 125 かつおふりかけ(中学校のみ) 1袋

**主食**  
おかず(2~3品)  
デザート類

行事食などの特別こんだてです。

**献立表**

### こんだて表をレシピに活用

給食の『ちくわの磯辺あげ』お家でもたべたいなあ〜♪

☆献立表の分量は、小学3・4年生の1人分量です。

**材料名:** 献立ごとに区切っています。  
三田の食材は太字で表示しています。

**使用量:** 小学校3・4年生の1人分量(g)で表示しています。  
おかずの分量は、小学校3、4年を1として、  
小学校1,2年は0.8~0.9倍、5,6年は1.1倍、  
中学校は1.3倍、幼稚園は0.6倍です。

**加工品** ◆キャベツ入りつくね(28日)などのように、  
材料名の詳細が記入されていない場合は加工品です。  
◆月ごと又は学期ごとに契約するため、同じ料理名でも、  
月によって使う食材がちがう場合があります。

**三色食品群:** 栄養素の働きをマークで表しています。  
[黄]□ 熱や力のもとになる(炭水化物・脂質)  
[赤]○ 体をつくるのもとになる(たんぱく質・カルシウム)  
[緑]△ 体の調子を整える(ビタミン・ミネラル)

メニューによって、約3~5倍にすると作りやすいです。

### ちくわの磯辺あげ

【材料】 【2本分】  
ちくわ 2本  
★小麦粉 大さじ1  
★青のり 小さじ1  
★水 大さじ1  
揚げ油 適量

【作り方】  
① ★印の材料をあわせて衣をつくる  
② ちくわを半分に切り、衣をつける  
③ フライパンに多めの油をひき、  
衣をつけたちくわを揚げ焼きにする  
④ 両面にこんがり焼き目がついたら完成



※太字は三田の食材を使用しています。 ※献立は都合により変更することがあります。 ※揚げ油を複数回使用しています。


## 家庭とつながる学校給食

給食では、骨のある魚、皮つきの果物がでたり、ゆで卵もカラがついています。  
はじめて食べるものや食べるのに手間がかかるものもあります。食べ方でとまどう場合も  
ありますので、ご家庭でも食べ方を確認していただければと思います。食育は学校だけで  
行うことはできません。自分で食べる力が身につくように、ご家庭でも声かけをお願いします。

くだもの皮をむいて  
食べる経験しよう。



**学校給食のホームページをチェックしよう!**  
三田市ホームページ→子育て・教育→教育委員会→学校給食  
\*これまでの給食だより、給食レシピなど、学校給食に関する情報を掲載しています。



## 新しい学年へレベルアップ

『は・る・が・き・た』を合言葉に、お家での生活習慣や学校で過ごす時間や給食時間などにてできる目標を決めてレベルアップを目指しましょう!

**は** はや はや  
早ね・早おき  
あさ  
朝ごはん



1日の生活のスタートになる朝ごはんを食べましょう。体や頭を動かすためのエネルギー源になります。

**る** まも  
ルールを守って  
おいしく食べよう



身じたく・手洗いをして給食や食事の準備をしましょう。一緒に食べる人が気持ちよく食べられるように、食事のマナーを守りましょう。

**が** がっこう きゅうしょく  
学校の給食を  
てほん  
お手本にしよう



給食は、バランスの良い食事の基本の形です。給食をお手本に正しい食器の置き方も身につけましょう。

**き** きそくただ  
規則正しく  
せいかつ  
生活しよう



元気に過ごすために生活リズムを整えましょう。ぐっすり眠ることで体のつかれがとれ、成長ホルモン(骨をのばすなど)が多く出ます。

**た** たのしく、元気に  
からだうご  
体を動かそう



しっかり食べると運動ができ、体を動かすことで、きん肉や骨が丈夫になります。