

令和8年6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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	ごはん チャプチェ 米粉チヂミ キムチスープ	ごはん さばのごまみそ焼き 切干し大根の煮付け すまし汁	小スライスパン ソーススパゲティ レバー入りポークウインナー きゅうりとツナのサラダ	歯と口の健康週間 ごはん あじフライ 小松菜とやしのごま油炒め みそ汁 乾燥小魚	歯と口の健康週間 梅ご飯 厚焼き卵 ごま和え みそ汁 乾燥小魚	歯と口の健康週間 ごはん 中華煮 けんえびのから揚げ れんこんの酢の物	歯と口の健康週間 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ たご平天 ごま酢和え	歯と口の健康週間 パン 豆腐入り焼きハンバーグ ごぼうサラダ(ごま) クリームスープ	歯と口の健康週間 ごはん 豚肉とれんこんの炒め煮 大豆とちくわのかき揚げ お米の平めん汁(カレー味)	歯と口の健康週間 ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 みそ汁 ももゼリー	環境創造米を味わおう ごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ 小松菜のソテー 野菜スープ 味付けのり
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 上白糖 0.6 うすろしようにゆ 2 料理酒 0.5 米粉チヂミ 1 ベーコン 5 豆腐 25 白菜キムチ 5 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 5 うすろしようにゆ 4.8 塩 0.16 水 115	精白米 80 さば 1 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 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 1.2 うすろしようにゆ 1 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 10 小松菜 7 白菜 25 しめじ 7 人参 10 だし昆布 1 削り節 5 塩 0.2 うすろしようにゆ 5 水 125	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 16 ちくわ 15 キャベツ 40 人参 15 ピーマン 5 花かつお 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 ポークウインナー 1本 きゅうり 25 もやし 10 だし昆布 5 まぐろフレーク 5 上白糖 1 塩 0.04 うすろしようにゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 15 もやし 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 うすろしようにゆ 1.1 豆腐 20 白菜 20 えのきたけ 5 人参 7 あらいごぼう 7 みつば 2.5 だし昆布 1 削り節 4 塩 0.2 うすろしようにゆ 5 水 120	精白米 80 梅干し(ドライ) 2.4 厚揚げ 1 人参 15 白菜 25 ほうれん草 15 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 玉ねぎ 35 チキンピイオン 3 でん粉 2 塩 0.2 三温糖 0.15 うすろしようにゆ 4.5 こいりしょうゆ 0.04 みりん 30 けんえび(乾燥つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 白いりごま 1.7 上白糖 0.12 塩 3.4	精白米 80 押麦 20 厚揚げ 35 高野豆腐 15 じゃがいも 15 人参 15 鶏卵(液卵) 30 さやいんげん 35 玉ねぎ 3 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 みりん 2 水 35 たご平天 1 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしようにゆ 1.8 酢 2	精白米 72 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 あらいごぼう 25 人参 10 塩 0.2 削り節 0.7 うすろしようにゆ 0.5 酢 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 ごま油 0.3 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイルウ(米粉) 7 牛乳 0.15 チキンピイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 ごしょう 0.05 みりん 6 水 80	精白米 80 ほっけ 15 れんこん水煮 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 5 削り節 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 2 みりん 5 ちくわ 10 大豆(ひきわり) 10 小松菜 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 ピーフ(平めん) 5 油揚げ 5 玉ねぎ 10 人参 7 青ねぎ 0.15 だし昆布 0.5 削り節 5 カレールウ(米粉) 3 うすろしようにゆ 6 みりん 0.3 水 125	精白米 80 ほっけ 1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 削り節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 25 キャベツ 15 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 45 玉ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.7 コリアンダー 0.7 塩 0.4 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 12 キャベツ 12 人参 5 玉ねぎ 0.15 こいりしょうゆ 0.2 ごしょう 0.04 ベーコン 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 ももゼリー 1 水 1	



よくかんで ゆっくり食べる時間をつくってみませんか？

かむことを意識して食べましょう。

よくかむことは、子どもたちの成長にとっても大切な役割があります。つい早食いになってしまうこともあるかもしれませんが、もったいない！よくかんで食べるだけでいいことがいっぱいありますよ。



① よくかまずにのみこんでない？

② ゆっくりよくかんで食べる

③ 脳が活発に働けるようになる

④ ほかにいいことがいっぱい

*おうちでできる かみかみ習慣

いつもの料理に加えよう

- 切り干し大根
- ひじき
- にんじん
- れんこん
- ごぼう
- こんにやく
- きのこ類
- 豆類

そのままおやつでかためのせんべい
ドライフルーツ
ほしimoto
いり大豆
野菜スティック

ポテトサラダに枝豆を混ぜる

かみごたえのある食べ物やいつもの調理で工夫できるポイントを紹介します。

ひき肉よりかたまり肉にしよう

カレーや煮物の野菜は大きく切ろう

蒸したり炒めてシャキシャキ食感をのこそう

*かみかみマスター 7か条

- ちよこっと
ひとくちは小さく
ゆっくり味わおう
- 20~30回
しっかりかもう
- こまかく
細かくしてから飲みこもう
- ゆっくり
あわてず食べよう
- ピンッ!
正しい姿勢で食べよう
- あじわおう
かむたびに味わいを感じよう
- しゅうちゅう
しょくじ食事に集中しよう

【黄】口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
【赤】口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)
【緑】△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※献立は都合により変更することがあります。
※太字は三田の食材を使用しています。
※揚げ油は複数回使用しています。

令和8年6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	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	環境創造米を味わおう ごはん 鱈のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま) 白菜と春雨のスープ	母子茶を食べよう 母子茶のパン 白身魚のマリネ マッシュポテト レタスのスープ	環境創造米を味わおう ごはん 三田ポークの角煮 ビーマンとちくわの炒めもの もずく汁 わらび餅(小・中のみ)	環境創造米を味わおう ごはん ビーフカレー プレーンオムレツ レモン和え	まごわやさしい ごはん 赤魚の西京焼き まわかめのきんぴら(ごま) いも団子汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 大豆の五目煮 みそ汁	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	沖縄料理 ごはん クーブイリチー とうがんと汁 マーミナチャンプルー	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の炒め物	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 ししゃも おひたし	ごはん キムタク炒め キャベツ入りつくね わかめスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 さくら 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 削り節 0.2 ごいロしようゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 ごいロしようゆ 2.56 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 はるさめ 3 白菜 35 ベーコン 3 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.1 うすロしようゆ 5 こしょう 0.03 水 120	パン 1 砂糖 4.8 母子茶(パウダー) 0.9 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 18 こしょう 0.04 上白糖 5 塩 0.11 うすロしようゆ 1.5 酢 5.4 じゃがいも 50 パセリ(乾燥) 0.03 塩 0.3 こしょう 0.3 豆乳A 3 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 30 人参 5 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 うすロしようゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 三田ポーク 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.4 白ねぎ 7 三温糖 3 ごいロしようゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ビーマン 11 ちくわ 11 あらいごぼう 11 人参 6 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 ごいロしようゆ 2.6 料理酒 0.6 油揚げ 7 えのきたけ 7 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.5 みつば 5 削り節 5 だし昆布 1 うすロしようゆ 4.8 塩 0.1 水 115 わらび餅(小・中のみ) 1袋	精白米 80 牛肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.2 カレールー(米粉) 12 塩 0.1 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 小松菜 3 上白糖 1.4 えのきたけ 0.12 白ねぎ 0.7 だし昆布 1 削り節 5 うすロしようゆ 4.5 塩 0.2 水 120	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 大豆(ゆで) 15 豚肉 10 じゃがいも 10 ごいりごま 15 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 ごいロしようゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 いももち 25 油揚げ 6 厚揚げ 10 白菜 20 人参 15 玉ねぎ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉 1袋 大豆(ゆで) 25 豚肉 20 ごいロしようゆ 40 みりん 1 土しょうが 1.5 人参 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 7 赤ワイン 1.5 チキンブイヨン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 ごいロしようゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1 きざみ昆布 2.4 合ミンチ 20 玉ねぎ 7 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 ごいロしようゆ 3.5 えびシューマイ 1 緑豆はるさめ 6 チキンハム 7 キャベツ 15 人参 7 うすロしようゆ 1.8 ベーコン 8 小松菜 5 うすロしようゆ 0.36 塩 0.2 こしょう 0.03	精白米 80 豆腐 85 きざみ昆布 2.4 合ミンチ 20 玉ねぎ 7 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 ごいロしようゆ 3.5 えびシューマイ 1 緑豆はるさめ 6 チキンハム 7 キャベツ 15 人参 7 うすロしようゆ 1.8 ベーコン 8 小松菜 5 うすロしようゆ 0.36 塩 0.2 こしょう 0.03	精白米 80 豚肉 14 小丸天 15 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 15 さやいんげん 7 土しょうが 7 にんにく 0.3 三温糖 2.4 カットわかめ 3 ごいロしようゆ 3 うすロしようゆ 3 水 20 ししゃも 1尾 白菜 25 小松菜 15 油揚げ 3 削り節 0.2 うすロしようゆ 3.5 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.4 うすロしようゆ 0.03 水 115			

給食費振替日
(小学生・中学生を除く)

安全に美味しく給食を食べるために

給食以外の食事と同じです!

★歯の生えかわりでよくかめないときは... はしやスプーンで小さくする

食べる時に「かんで飲みこむ」ことを意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲みこんでしまうと窒息する危険性があります。6つのポイントに注意して、安全に美味しく食べましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

マナーをまもってたのしく食べよう

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

食べ物が口に入っているときはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

笑顔をつなぐさんだのめぐみ

6月15日から19日の給食のごはんは、減農薬・減化学肥料で栽培された「環境創造米 三田産コシヒカリ」です。ねばり・香り・つや・うま味に優れ、お米の中で最も高い知名度を持った人気と実力を兼ね備えた良質米です。

いつもの「三田産どんとこい」との違いに気づけるかな?

6月は食育月間

今月の地場食材(予定)