

令和8年7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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
献立名	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ ポロニアステーキ キャベツとコーンのサラダ	三田市制記念日 ごはん 三田ポークのスタミナ炒め きゅうりとツナのすのこのみそ汁 日向夏ゼリー	減ごはん ホイコーロー 春巻 モロヘイヤと卵のスープ	ごはん 豚キムチ 米粉たこ焼き わかめスープ 乾燥小魚	七夕献立 減ごはん かんぴょうの炒め煮 夏野菜のかき揚げ 七夕汁 パイナップル	パン チリコンカン プレーンオムレツ 野菜スープ	ごはん あじの竜田揚げ たくあん和え 沢煮椀	ごはん 夏野菜のカレー 焼きハンバーグ 海と畑のサラダ	まごわやさしい まごごはん さばの塩焼き おひたし みそ汁	ごはん 中華丼の具(いか) 焼きシューマイ(ポーク) 涼拌三絲(リャンパンサンサー)
材料名および使用量 (g)	パン 1こ スパゲティ 27 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 なす 10 トマト 7 ピーマン 3 上白糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 4 ポロニアソース 1 キャベツ 35 ホールコーン 7 上白糖 1 うすろしよゆ 1.5 酢 2	精白米 80 三田ポーク 30 にんにく 0.25 玉ねぎ 25 ピーマン 10 上白糖 1 こしょう 2 料理酒 0.5 コチジャン 0.6 きゅうり 25 もやし 10 人参 5 まぐろフレーク 5 上白糖 1 塩 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3 じゃがいも 25 厚揚げ 20 白菜 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 日向夏ゼリー 1	精白米 70 キャベツ 45 たけのこ水煮 5 豚肉 15 にんにく 0.1 ニラ 0.5 白菜キムチ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 ごま油 0.5 菜粉たこ焼き 1 カットわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 30 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 チキンピヨ 0.01 ローリエ粉末 0.01 うすろしよゆ 0.15 塩 0.03 こしょう 0.03 でん粉 0.5 水 115	精白米 80 豚肉 15 人参 5 もやし 20 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こいしよゆ 2 三温糖 1.5 水 10 西洋かぼちゃ 12 にがうり 5 玉ねぎ 10 ちくわ 8 小麦粉 6 塩 0.1 水 8.5 なたね油(揚げ油) 4 はるさめ 4 白菜 25 油揚げ 6 人参 10 オクラ 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.15 水 125 パイナップル 1袋	精白米 70 牛肉 15 人参 10 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こいしよゆ 2 三温糖 1.5 水 10 西洋かぼちゃ 12 にがうり 5 玉ねぎ 10 ちくわ 8 小麦粉 6 塩 0.1 水 8.5 なたね油(揚げ油) 4 はるさめ 4 白菜 25 油揚げ 6 人参 10 オクラ 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.15 水 125 パイナップル 1袋	パン 1こ 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイスカット 20 ケチャップ 5 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンピヨ 5 プレーンオムレツ 1 ベーコン 5 キャベツ 25 じゃがいも 30 人参 10 マッシュルーム 5 セロリ 5 チキンピヨ 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 うすろしよゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 あじ 1切 土しょうが 0.4 こいしよゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 25 ピーマン 3 にんにく 0.1 カレー(ウチ) 12 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 ハンバーグ 1 キャベツ 25 まぐろフレーク 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 6 ひじき 0.3 上白糖 1 塩 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 3 塩 0.4 さば 1切 白菜 25 たけのこ水煮 15 小松菜 15 しめじ 3 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.08 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 油揚げ 7 人参 10 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 いか短冊(小) 20 厚揚げ 30 白菜 35 玉ねぎ 20 たけのこ水煮 15 人参 15 土しょうが 1 チキンピヨ 4.5 上白糖 1.5 塩 0.15 うすろしよゆ 5.7 ごま油 0.06 でん粉 3.5 水 5.0 ポークシューマイ 1 キャベツ 15 緑豆はるさめ 5 きゅうり 10 チキンハム 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5	

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]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ます。

あつ 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、熱中症予防のためにも、食事のとり方に気を付けて体の調子を整え、夏を元気に過ごしましょう。



01日3食、しっかり食べよう!

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。特に朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。

なつ 夏に心がけたい食事のとり方

2冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいもののとりすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、糖類が多く含まれるジュースを飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲をなくすこともあります。いつもの水分補給は、水か麦茶で少量をこまめに飲みましょう。



3旬の夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜が旬をむかえています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCを豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

クイズ



① 真っ赤なまるい実をつけるよ。



② 細長くて、イボイボがあるよ。



③ 冬至に食べられるけど、実がなるのは夏だよ。



④ 実の切り口は☆のような形だよ。



⑤ 緑色のものを食べるけど、熟すと真っ赤になるよ。



⑥ 葉や実ではなく、土の中で大きくなった根を食べるよ。



⑦ これはめ花。ひげの本数と中の実の数は同じだよ。



① とうもろこし ② へちま ③ とうもろこし ④ とうもろこし ⑤ とうもろこし ⑥ とうもろこし ⑦ とうもろこし

日・曜	15日(水)	16日(木)
献立名	世界のパン ビタミン 白身魚の大豆がらめ キャベツと人参のサラダ ノンエッグマヨネーズ ポトフ	兵庫のめぐみ 麦ごはん 豚じゃが 岩津ねぎ入りさつまあげ じゃこピーマン(ごま)
材料名および使用量(g)	ビタミン 1枚 白身魚(角切り) 45 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいロしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 キャベツ 35 人参 5 ノンエッグマヨネーズ 1袋 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 25 人参 13 じゃがいも 15 とうがん 20 チキンピヨん 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすロしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 80	精白米 72 押麦 8 豚肉 20 じゃがいも 60 人参 15 玉ねぎ 50 つきこんにやく 15 さやいんげん 17 三温糖 2 水 2 うすロしょうゆ 3.24 こいロしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 岩津ねぎ入りさつまあげ 1枚 ちりめんじゃこ 3 ピーマン 10 あらいごぼう 7 茎わかめ 7 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 上白糖 0.3 こいロしょうゆ 2 みりん 1.5 ごま油 0.1
	7月27日 給食費振替日 (小学生・中学生を除く)	

暑い時期は食中毒に 要注意!

これからも気温の高い日が続きます。暑さで人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにもまして食中毒予防を意識しながら、調理前、食事の手洗い、手指の消毒など衛生対策をしっかりしていきましょう。

食中毒予防の3原則

1 つけない

・料理をするときや食べる前は石けんでよく手を洗う。

・まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。

2 ふやさない

・料理を室温で長時間おいたままにしない。

・保存するときは小分けにしてすばやく温度を下げる。

35℃前後は、細菌が増えやすい危険な温度です。

3 やっつける

・生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

・調理器具、食器、ふきんなどはきれいにあらひ、すばやく乾燥させる。

食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?

① 野菜は肉の後に切る

② 食材ごとに洗って使う

③ 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?

① から揚げ

② 目玉焼き

③ お刺し身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?

① シンクの近く

② まな板の近く

③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる?

① そのまま食べる

② 軽く温める

③ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?

① 過ぎたら食べられない

② おいしく食べられる

③ 開封後も期限まで安全

こたえ Q1=② (生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとよい) Q2=① Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②