

令和8年 8月・9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	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
献立名	夏バテへっちゃん献立 ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりの香漬け みそ汁	しそご飯 ちくわの磯辺揚げ 煮びたし けんちん汁	パン 大豆と豚肉のカレー煮込み ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	九州の味めぐり 減ごはん タイビーエン(いか) ピーマンとちくわの炒めもの 味がけのり(中学校のみ)	減ごはん 赤魚の西京焼き おひたし いも団子汁 パイナップル	ごはん ビビンバ(ごま) 春巻 わかめスープ	世界の料理 タイ ごはん ガバオライスの具 レモン和え お米の平めんスープ	小パン なすのミートスパゲティ ブレインオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	減ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け すまし汁 ぶどうゼリー	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 涼拌三絲(リャンパンサンスー)
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 30 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 1 玉ねぎ 15 ニラ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.15 りんごピューレ 2.4 上白糖 1.1 こいししょうゆ 2.5 みりん 1.4 唐辛子(一味) 0.01 きゅうり 30 土しょうが 0.15 こいししょうゆ 1.5 上白糖 0.38 酢 1.2 西洋かぼちゃ 0.03 厚揚げ 30 大根 20 人参 15 青ねぎ 5 煮干し粉 4 みそ 8.5 水 120	精白米 80 しそ飯の素 1.71 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 小松菜 15 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.4 豆腐 4 油揚げ 30 大根 20 人参 10 つきこんにやく 7 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしょうゆ 5.2 水 110	パン 1 豚肉 12 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 15 人参 5 カレールウ(米粉) 4 塩 0.05 こしょう 0.02 水 20 じゃがいも 35 きゅうり 15 まぐろフレーク 7 なたね油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 玉ねぎ 30 ベーコン 7 人参 10 マッシュルーム 5 オニオンソース 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	精白米 70 はるさめ 7 キャベツ 20 豚肉 15 いか短冊(小) 20 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 3 塩 2 いももち 0.3 油揚げ 5 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.03 水 110 ビーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 茎わかめ 3 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.5 こいししょうゆ 2 料理酒 0.6 ぎつたま芋 30 土しょうが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすろしょうゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 味がけのり(中学校のみ) 1袋	精白米 70 赤魚の西京漬け 1切 白菜 30 小松菜 15 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 いももち 25 油揚げ 5 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 125 パイナップル 1袋	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆やし 20 人参 8 ほうれん草 15 白りごま 0.4 白りごま(すり) 0.4 上白糖 2.5 酢 1.2 うすろしょうゆ 5.5 ごま油 1.2 春巻 1 なたね油(揚げ油) 5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンブイオン 8 塩 0.1 うすろしょうゆ 4.8 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 豚ミンチ 25 玉ねぎ 25 赤ピーマン 5 たけのこ水煮 5 にんにく 0.15 なたね油 0.4 塩 0.16 こしょう 0.01 こいししょうゆ 1.6 ナンブラー 0.8 オイスターソース 2.4 上白糖 1.6 バジル乾燥 0.03 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 鶏肉皮付き 10 ビーフン(平めん) 5 キャベツ 20 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.25 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 125	パン 1 スパゲティ 25 豚ミンチ 16 なす 7 人参 15 玉ねぎ 35 ビーマン 3 にんにく 0.5 なたね油 1 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 水 4 ブレインオムレツ 1 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 パーホルコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 水 1 和風ドレッシング 1袋	精白米 80 さば 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 削り節 2 三温糖 1 こいししょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 10 つきこんにやく 10 豆腐 20 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 削り節 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.1 水 115 ぶどうゼリー 1切	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 白粉 2 こいししょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1 キャベツ 15 緑豆はるさめ 5 きゅうり 10 ポークハム 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 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】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。

“食べチャオさんだ!”食育推進事業「給食センター探検隊」

“食べチャオさんだ!”「給食センター探検隊」が、7月24日にゆりのき台給食センターで行われました。24組58名の親子の参加がありました。普段は見ることのできない給食センターの調理場を探検し、給食のよさやこだわりを知りました。



★ 下処理室

冷凍室・冷蔵室は部屋になっているよ! 水風船と野菜で作業を体験♪



調理場は、思ったより暑くて、冷凍庫はマイナスすごい! 洗う部屋で水ふうせんをうつすのがたのしかった。



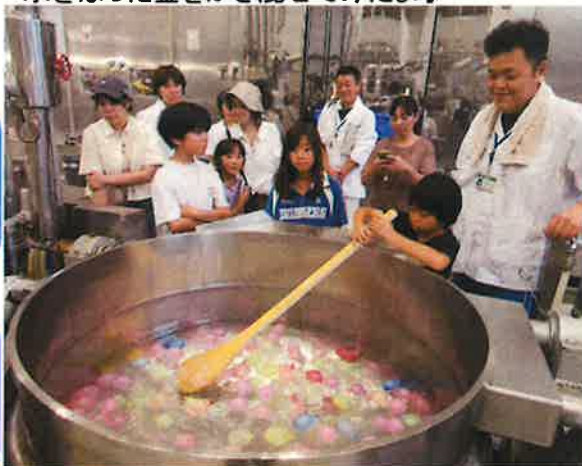
野菜は3回水洗いするよ♪



なす・きゅうりをあらったり、切ったりして、たのしい!

★ 調理&配缶

水をはった釜をかき混ぜてみたよ!



揚げ物機は6メートルもあるんだよ! いろいろな調理器具を見たよ!



←野菜をスライサーで切ったみたよ!

ボタンがたくさんあった! 機械をつかっているところもあるけど、手動(手作業)のところもあってすごいと思いました。

★ コンテナ&配送車 ★ 洗浄室

コンテナに入れてはこぶよ!



↓コンテナを動かしてみたよ!



令和8年 9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	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん 白身魚の大豆がらめ ごま和え すまし汁	ごはん ラブテー(豚肉の角煮) ピーマンチャンプルー(卵) とうがん汁	世界のパン(インド) ナン チキンカレー たこ平天 海と畑のサラダ	ごはん キャベツ入りつくね きゅうりともやしの酢の物 みそ汁	まごわやさしい献立 わかめごはん ほっけの塩焼き ごま酢和え 沢煮 いもけんぴ	お月見献立 減ごはん ししゃも 大豆の磯煮 いも煮汁 お月見だんご(小・中のみ)	ごはん 豚じゃが たくあん和え 手作りふりかけ	世界の料理 韓国 ごはん 鶏のヤンニョムカンジャンかけ チンゲン菜のごま油炒め キムチスープ	ごはん 三色丼(とりそぼろ) 三色丼(炒り卵) みそ汁	パン 鮭フライ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ
材料名および使用量(g)	精白米 80 白身魚(角切り) 40 大豆(ゆで) 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいししょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 小松菜 15 もやし 25 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 豆腐 25 白菜 30 人参 10 えのきたけ 5 みつば 2 だし昆布 0.8 削り節 5 うすししょうゆ 5.4 水 120	精白米 80 豚肉(角) 50 土しろうが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 三温糖 3 こいししょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ピーマン 4 しぼり豆腐 20 ベーコン 5 人参 3 鶏卵(液卵) 12 うすししょうゆ 0.45 塩 0.2 こしょう 0.04 ごま油 0.5 とうがん 30 人参 7 しめじ 5 かまぼこ 10 青ねぎ 5 塩 0.3 うすししょうゆ 4.7 削り節 5 だし昆布 0.5 水 125	ナン 1枚 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 60 ひよこ豆 10 オニオンソー 40 にんにく 0.8 土しろうが 0.6 カレー粉 0.5 クミンパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 チャツネ 1 塩 0.8 水 30 たこ平天 1 キャベツ 20 まぐろフレーク 10 ホールコーン 7 ひじき 0.3 人参 7 上白糖 1 塩 0.04 うすししょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	精白米 80 キャベツ入りつくね 1 きゅうり 25 もやし 15 人参 5 酢 2.5 白いりごま 1.2 白いりごま(すり) 0.9 上白糖 0.2 塩 0.2 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 油揚げ 5 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 わかめごはん 2.29 ほっけ 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 うすししょうゆ 1.8 酢 2 鶏肉 10 豆腐 20 大根 15 人参 5 つきこんにやく 10 青ねぎ 3 削り節 0.5 塩 0.2 うすししょうゆ 5 水 115 いもけんぴ 1袋	精白米 70 ししゃも 1尾 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 小丸天 1 つきこんにやく 1 さやいんげん 1.2 三温糖 2.6 こいししょうゆ 0.7 みりん 8 鶏肉皮付き 15 里芋 40 大根 20 人参 10 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 削り節 4 みそ 8 水 100 お月見だんご(小・中のみ) 1袋	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 7 三温糖 2 うすししょうゆ 3.24 こいししょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 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 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいししょうゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5	精白米 80 さわら 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しろうが 0.25 削り節 0.2 こいししょうゆ 2.5 みりん 2 水 0.2 料理酒 1.5 チンゲン菜 20 人参 7 もやし 20 塩 0.2 こいししょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 鶏肉 16 キャベツ 10 白菜キムチ 10 えのきたけ 10 カットわかめ 0.5 チキンブイヨン 4.5 うすししょうゆ 3.6 塩 0.3 水 120	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 土しろうが 1 三温糖 1.4 こいししょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵(液卵) 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 厚揚げ 20 しめじ 7 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 1 きつフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 ホールコーン 7 上白糖 1 うすししょうゆ 1.5 酢 2 ベーコン 7 じゃがいも 35 玉ねぎ 30 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイスカット 15 上白糖 0.3 塩 0.9 こしょう 0.05 水 100

9月25日
給食費振替日
(小学生・中学生を除く)

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

毎年9月は「健康増進普及月間」(厚生労働省)です。生涯にわたる健康づくりがとても重要です。食事・運動・睡眠といった日々の生活習慣が健康とかかわり、子供のころから健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

いろいろな食品をバランスよくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約1/3をとれるように考えられています。普段の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミン類などはさらに多くとれるようになっています。毎日の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩控えめ・野菜たっぷり心をかけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存にかかわるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは、さまざまな生活習慣病などにつながります。日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、栄養成分表示をチェックして、とり過ぎないように気をつけましょう。

今日から実践! うす味でもおいしく食べるコツ



★ デジタル給食ノート(給食の感想が届くツール)より

- ・お米のひらめん汁のカレー味美味しかったです。
- ・竜田揚げが香ばしい香りとサクサクしておいしかったです。
- ・海と畑のサラダ、いろんな食材が入っておいしい。
- ・キムたく炒めで味つけがとてもよかった、また出してほしい!
- ・すごくバランスのとれた食事、組み合わせがいい。
- ・1学期最後の日まで給食をありがとう!

〈給食はどうでしたか?〉 回答 177人

