

令和8年 1月学校給食予定こんだて表 ◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	ごはん ねぎじゃが ごまツナの炒めもの 中華風コーンスープ	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ししゃも たくあん和え	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(小・中のみ)	お正月こんだて ごはん 松笠いか 紅白なます(ごま) しらたま汁 味付けのり	ようねんこんにやく ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにやくのそぼろあんかけ ぼんかん
材料名および使用量(g)	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 鶏ミンチ 15 上白糖 0.8 こいりしょうゆ 2.1 みりん 0.6 でん粉 0.2 水 8 小松菜 15 キャベツ 15 まぐろフレーク 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 玉ねぎ 20 白薬 20 豆腐 20 カットわかめ 0.3 はるさめ 3 コーンビュレ 10 ホールコーン 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 8 塩 0.7 こしょう 0.01 うすろしょうゆ 1.8 でん粉 1 水 110	精白米 80 厚揚げ 50 豚肉 15 大根 40 角こんにやく(大) 20 人参 15 さやいんげん 3 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすろしょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししゃも 1 白菜 30 ほうれん草 15 たくあん漬け 4.5 うすろしょうゆ 0.9	パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉 1袋 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 三温糖 8 チキンブイオン 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 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ	精白米 80 松笠いか 1枚 上白糖 2.2 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 大根 30 人参 5 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.3 上白糖 1.5 塩 0.2 酢 2 白玉だんご 30 白薬 15 豚ミンチ 15 人参 5 煮干し粉 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 味付けのり 1袋	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(液卵) 40 玉ねぎ 30 さやいんげん 3 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 角こんにやく(大) 50 豚ミンチ 12 玉ねぎ 10 人参 10 煮干し粉 3 こいりしょうゆ 1.8 うすろしょうゆ 3.5 でん粉 0.6 水 20 ぼんかん 1こ

あけましておめでとうございます

本格的な寒さが、新しい1年の始まりを感じさせてくれますね。
今年も安心安全でおいしい給食をお届けしたいと思います。
よろしくお願いたします。



しょうかつ
どっちにすすむ? お正月クイズめいろ

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様(としがみさま)」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。鏡もちを飾ったり、おせち料理やお雑煮を食べて新年のお祝いをします。クイズや迷路を解きながら、お正月にまつわる「食」についてもっと知っていきましょう!



スタート

【もちつき】
おいしいおもちにするには
なんかい
何回くらいついたらいい?

① 10~15回
② 100~150回

【おめでたい食べ物②】
まつかさ
松笠いかの「松笠」とは
なんのことでしょう?

① 傘
② まつぼっくり

【おめでたい食べ物①】
こうはく
紅白なますが表している
ものはなんでしょう?

① 水引
② 赤白ぼうし

ゴール

①
②

【ようねん〇〇〇〇〇】
しょうかつ
お正月で食べすぎたおなかの中を
きれいにしてくれる食べ物は何?

① マヨネーズ
② こんにやく

①
②

【お年玉】
としだま
昔のお年玉で渡して
いたものは?

① おもち
② たまご

令和8年 1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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん わかさぎの南蛮漬け ごま和え けんちん汁	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え	兵庫小麦パンを食べよう パン 鮭のレモンじょうゆ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	まごわやさしい三だしの日 まごごはん さばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも煮汁	ごはん 麻婆豆腐 焼豆腐 みかん	九州の味めぐり ごはん タイビーエン(いか) あじフライ れんこんのきんぴら	三田のめぐみ ごはん 三田ポークと太ネギの丼 黒大豆枝豆コロッケ ごま酢和え	世界の料理 イタリア パン ポロニアステーキ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ ミネストローネ	世界の料理 タイ 減ごはん ガイヤーン(とりにくのてりやき) ごまあぶらいため お米の平めんスープ 米粉豆乳プリンタルト	三田のめぐみ 黒豆ごはん 鮭の塩焼き 煮びたし ぼたん汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 わかさぎ 30 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 7 上白糖 3 酢 2.1 こいロしようゆ 3 料理酒 1.5 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 上白糖 0.1 うすロしようゆ 1.08 豆腐 30 大根 20 人参 10 白菜 15 白ねぎ 5 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 削り節 5 うすロしようゆ 5.5 水 110	精白米 80 牛肉 25 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.1 カレールウ(米粉) 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 豆腐 30 大根 20 人参 10 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 削り節 5 うすロしようゆ 5.5 水 110	パン 1 紅鮭(角) 40 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 15 上白糖 2.5 うすロしようゆ 3.6 レモン汁 1.4 水 2.2 キャベツ 40 ホールコーン 5 うすロしようゆ 0.5 ひじき 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2 煮干し粉 5 ベーコン 35 じゃがいも 25 玉ねぎ 10 人参 10 セロリ 5 チキンブイオン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.55 うすロしようゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 72 押麦 8 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 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 水 1 豆腐 5 三温糖 1.2 こいロしようゆ 2.6 人参 0.7 チンゲン菜 8 人参 7 ごま油 0.7 塩 0.08 こしょう 0.03 うすロしようゆ 1.35 みかん 1 水 110	精白米 80 豆腐 80 合みんち 16 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 青ねぎ 3 チキンブイオン 0.3 にんにく 0.4 料理酒 3.4 うすロしようゆ 0.3 こしょう 2 水 2 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 れんこん水煮 20 人参 5 つきこんにやく 10 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいロしようゆ 2.5 みりん 0.6 水 5	精白米 80 はるさめ 7 白煮 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 にんにく 2 塩 0.4 うすロしようゆ 4.5 こしょう 0.03 水 105 三田ポーク 40 つきこんにやく 25 玉ねぎ 30 人参 15 あらいごぼう 15 太ねぎ 15 土しよが 1 キャベツ 2.5 上白糖 10 こいロしようゆ 1.5 みりん 30 水 1 鶏肉(チキ用) 1枚 にんにく 0.5 ナンブラー 1 こいロしようゆ 1 上白糖 1 キャベツ 20 チンゲン菜 20 人参 5 ごま油 0.3 こいロしようゆ 0.6 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5 焼き豆腐 5 あらいごぼう 5 人参 10 白菜 20 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 5 水 110	精白米 70 黒豆 10.5 塩 0.7 紅鮭 1枚 小松菜 15 もやし 25 えのきたけ 5 削り節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 しし肉 12 粉さんしょう 0.01 焼き豆腐 25 あらいごぼう 5 人参 10 白菜 20 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 5 水 110			

給食費振替日 1月26日

ぜん こく がつ こうきょうしよくしゅうかん



[黄]口熱やカのもとになる食品(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]△体の調子をよくなる食品(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。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

年が明けてもまだまだ寒い日は続きます。丁寧な手洗いを心がけ、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう!

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る 感染症予防に「ビタミンACE」を!



しょうがっ お正月クイズめいろ ことえ

- 【もちつき】②
もち米の量にもよりますが、100~150回つくるとおいしくなるといわれています。
- 【おめでたい食べ物①】①
紅白なますは、紅白のお祝いの水引をイメージしていて、平和や平安を願う思いが込められています。
- 【おめでたい食べ物②】②
松は冬でも葉が落ちないことから、長寿や子孫繁栄の象徴とされています。
- 【お年玉】①
お正月に供えていたおもちを、家族に配っていたことが由来とされています。
- 【ようねんこんにやく】②
三田の行事で、体の中をきれいにしてくれる「こんにやく」を食べます。