

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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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 厚揚げと豚肉の煮物 ごま酢和え 手作りふりかけ	ごはん かき揚げ 切干大根の煮付け いも団子汁	小パン 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	ごはん ポークカレー プレーンオムレツ レモン和え	ごはん 鶏のヤンニョムカンジャンかけ チャブチエ(ごま) わかめスープ	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)	ごはん キャベツ入りつくね たくあん和え みそ汁	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 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の炒め物
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 △ 土しよが 1 □ 三温糖 1.4 □ こいしよがゆ 2.8 □ 料理酒 1.5 □ 小松菜 20 △ もやし 20 △ ベーコン 5 ○ 塩 0.15 □ こいしよがゆ 0.4 □ こしよが 0.03 □ じゃがいも 25 □ 玉ねぎ 20 △ 厚揚げ 15 ○ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 ○ みそ 8.5 ○ 水 110	精白米 80 □ 厚揚げ 50 ○ 豚肉 20 ○ 玉ねぎ 40 △ つきこんにやく 15 △ 人参 10 △ さやいんげん 7 △ 三温糖 2.3 □ うすしよがゆ 3 □ こいしよがゆ 3 □ みりん 0.9 □ 水 30 □ キャベツ 35 △ 人参 5 △ 白いりごま 0.5 □ 上白糖 1 □ うすしよがゆ 1.5 □ 酢 2 □ ひじき 2 ○ ちりめんじゃこ 1.5 ○ 人参 1 ○ しめじ 0.9 □ 白ねぎ 1 □ だし昆布 1 □ 削り節 5 □ うすしよがゆ 4.8 □ 塩 0.15 □ 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 △ 人参 15 △ 玉ねぎ 40 △ マッシュルーム 5 △ なたね油 0.5 □ 塩 0.1 □ こしよが 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 □ こしよが 0.03 □ なたね油 0.2 □	パン 1こ □ 豚肉 25 □ じゃがいも 10 ○ ピーマン 5 △ 人参 15 △ 玉ねぎ 40 △ にんにく 0.1 □ カレールウ(米粉) 11 □ りんごピューレ 5 △ オニオンソテー 3 △ 塩 0.15 □ ウスターソース 0.6 □ こしよが 0.03 □ 水 80 □ プレーンオムレツ 1こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 緑豆はるさめ 4 □ チンゲン菜 10 △ 白いりごま 0.5 □ 白いりごま(すり) 0.6 □ 上白糖 5 □ うすしよがゆ 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 △ チキンピヨ 5 □ 塩 0.1 □ うすしよがゆ 5 □ こしよが 0.03 □ 水 115	精白米 80 □ さわら 1切 ○ にんにく 0.1 △ 青ねぎ 1 △ 土しよが 0.25 △ こしよが 0.2 □ こいしよがゆ 2.5 □ みりん 2 □ 水 3 △ 豚肉 10 ○ 土しよが 0.5 △ もやし 0.1 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.1 □ 人参 5 △ 緑豆はるさめ 4 □ チンゲン菜 10 △ 白いりごま 0.5 □ 白いりごま(すり) 0.6 □ 上白糖 5 □ うすしよがゆ 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 △ チキンピヨ 5 □ 塩 0.1 □ うすしよがゆ 5 □ こしよが 0.03 □ 水 115	精白米 80 □ 鶏肉皮付き 45 ○ 土しよが 0.9 △ にんにく 0.18 △ こしよが 0.05 □ 塩 0.09 □ こいしよがゆ 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 △ 土しよが 1 □ うすしよがゆ 1.2 □ みりん 0.5 □ 豆腐 30 ○ 人参 5 △ 白ねぎ 3 △ 油揚げ 5 ○ 煮干し粉 5 ○ みそ 8.5 ○ 水 115	精白米 80 □ ベーコン厚切り 20 ○ 玉ねぎ 25 △ 人参 15 △ キャベツ 10 △ じゃがいも 30 □ パセリ(乾燥) 0.05 △ チキンピヨ 4.5 □ ローリエ粉末 0.01 □ 八丁みそ 0.2 □ うすしよがゆ 2.5 □ こしよが 0.04 □ 水 75 □ 豚肉 10 ○ 大豆(ゆで) 20 ○ 玉ねぎ 20 △ ケチャップ 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 □ こいしよがゆ 0.8 □ 塩 0.16 □ こしよが 0.01 □ 料理酒 0.5 □ 水 4 □ ジュシーフルーツ 1/4こ △ (柑橘類)	精白米 80 □ 豆腐 16 ○ 合ミンチ 16 ○ 大豆(ひきわり) 10 ○ 玉ねぎ 35 △ 人参 10 △ ニラ 3 △ 土しよが 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 □ こいしよがゆ 3.5 □ 水 40 □ えびシューマイ 1こ ○ 緑豆はるさめ 6 □ チキンハム 7 □ キャベツ 15 △ チンゲン菜 8 △ うすしよがゆ 1.8 □ こしよが 0.02 □ ごま油 0.5 □		

にゅう がく こしん きゅう  
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。よろしくお願いたします。



かつ こう きゅう しょく しょく まな じ かん  
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

主食のごはんとパンは  
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お楽しみに!



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母子茶などを入れた 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。



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。



黒大豆 うど 極太ねぎ

# 令和8年4月 学校給食予定こんだて表

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

## ～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	入学・入園・進級お祝い ごはん 赤魚の西京焼き 煮びたし 若竹汁 オレンジゼリー	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら ごま汁	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)	セルフ親子どんぶり 麦ごはん 親子丼の具 ししゃも 大根の酢の物
材料名および使用量(g)	精白米 80 赤魚の西京漬 1切 白菜 25 小松菜 15 削り節 0.2 うす口しょうゆ 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 15 油揚げ 5 かまぼこ(さくら型) 10 玉ねぎ 15 だし昆布 0.5 削り節 5 うす口しょうゆ 4.2 塩 0.2 水 120 オレンジゼリー 1	精白米 80 さば 1切 茎わかめ 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 ごいししょうゆ 3 みりん 1.5 水 30 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 115	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 うす口しょうゆ 1.1 ピーマン(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 カレールー(米粉) 3 うす口しょうゆ 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 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 ごいししょうゆ 4 うす口しょうゆ 4 みりん 2 水 60 ししゃも 1尾 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3

※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。

**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

**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年生を1として、  
小学校1,2年生は0.8~0.9倍、5,6年生は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)

## 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。

メニューによって、約3~5倍にすると  
作りやすいです。

**30日(木)**  
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)

### 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

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	□

【作り方】

- ★印の材料をあわせて衣をつくる
- ちくわを半分に切り、衣をつける
- 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
- 両面にこんがり焼き目がついたら完成



## 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。

くだものかわ  
果物などの皮をむいて  
たけいけん  
食べる経験をしよう。



### 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の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  
た  
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 きゅうしよく  
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  
げんき  
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。