

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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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	ごはん 白身魚の大豆がらめ ごま和え すまし汁	夏バテへっちゃら献立 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	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	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 ラフター(豚肉の角煮) ピーマンチャンプルー(卵) とうがん汁	しそご飯 ちくわの磯辺揚げ 煮びたし けんちん汁	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)	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	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	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
材料名および使用量(g)	精白米 80 白身魚(角切り) 40 でん粉 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 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 塩 0.03 西洋かぼちゃ 30 厚揚げ 20 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 4 みそ 8.5 水 120	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 オニオンソーサー 40 にんにく 0.8 土しょうが 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 削り節 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 塩 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 70 赤魚の西京漬け 1切 白菜 30 小松菜 15 削り節 0.2 うすししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 いもち 25 油揚げ 5 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 削り節 5 うすししょうゆ 4.5 塩 0.2 ごま油 0.04 ごま油 0.5 パイナップル 1袋	精白米 80 豚肉(角) 50 土しょうが 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	精白米 80 しそご飯の素 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 うすししょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 豆腐 30 油揚げ 4 大根 20 人参 10 7 白ねぎ 10 人参 0.5 削り節 5 うすししょうゆ 5.2 水 110	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 ハトムシ 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 うすししょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5	精白米 80 鮭フライ 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 ロールエ粉末 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	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 上白糖 1.2 うすししょうゆ 0.9 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 70 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 うすししょうゆ 1.2 りんご 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 うすししょうゆ 5 塩 0.1 ぶどうゼリー 1

【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。

探検スタート



給食センターのいろいろなことが体験できて、機械やくふうがわかって、たのしかった!おもしろかったです。

★ 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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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 三色丼(とりそぼろ) 三色丼(炒り卵) みそ汁	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 がね揚げ 味付けのり(中学校のみ)	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	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 沢煮碗 いもけんぴ	世界の料理 韓国 ごはん 豚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	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	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 ビビンバ(ごま) 春巻 わかめスープ	ごはん 豚じゃが たくあん和え 手作りふりかけ	小パン なすのミートスパゲティ プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング
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 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 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 チキンブイヨン 3 料理酒 2 塩 0.3 うすしよがゆ 4.5 こしよが 0.03 水 110 ピーマン 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 こいしよがゆ 2 料理酒 0.6 さつま芋 30 土しよが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすしよがゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 味付けのり(中学校のみ) 1袋	パン 12 豚肉 15 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 5 人参 5 カレーウ(米粉) 4 塩 0.05 こしよが 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 こしよが 0.05 玉ねぎ 30 人参 7 人参 10 マッシュルーム 5 オニオンソテー 5 塩 0.15 うすしよがゆ 4.5 こしよが 0.05 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 ほっけ 1切 キャベツ 35 系かまぼこ 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 水 1.8 豚肉 10 豆腐 20 大豆 15 大根 5 しめじ 5 人参 10 青ねぎ 3 だし昆布 0.5 削り節 3 塩 0.2 うすしよがゆ 5 水 115 いもけんぴ 1袋	精白米 80 さくら 1切 玉ねぎ 0.1 赤ピーマン 1 土しよが 0.25 にんにく 0.2 なたね油 2.5 塩 2 こしよが 0.2 こいしよがゆ 3.5 チンゲン菜 20 人参 7 もやし 20 塩 0.2 こいしよがゆ 0.4 こしよが 0.02 ごま油 0.3 豚肉 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 キャベツ 4.5 人参 3.6 玉ねぎ 0.3 青ねぎ 120	精白米 80 ししゃも 25 豚ミンチ 25 玉ねぎ 5 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 こいしよがゆ 0.01 みりん 1.6 水 0.8 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 お月見だんご(小・中のみ) 100	精白米 70 ししゃも 1尾 牛肉 6 にんにく 2.4 土しよが 4 大豆もやし 5 人参 1 ほうれん草 1.2 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 上白糖 2.5 うすしよがゆ 1.2 みりん 5.5 料理酒 2 水 32 キャベツ 5 小松菜 15 たくあん漬 4.6 うすしよがゆ 0.9 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいしよがゆ 0.1 みりん 4.8 料理酒 0.03 水 115	精白米 80 牛肉 30 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 うすしよがゆ 3.24 こいしよがゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 塩 32 キャベツ 25 小松菜 15 たくあん漬 4.6 うすしよがゆ 0.9 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいしよがゆ 0.1 みりん 4.8 料理酒 0.03 水 115	パン 12 スパゲティ 25 豚ミンチ 16 なす 7 人参 15 玉ねぎ 35 ピーマン 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 こしよが 0.08 プレーンオムレツ 4 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 和風ドレッシング 1袋	
	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!

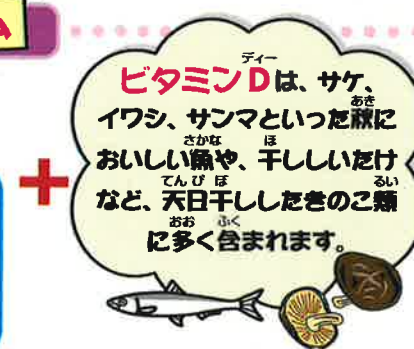
毎年9月は「健康増進普及月間」(厚生労働省)です。生涯にわたる健康づくりがとても重要です。食事・運動・睡眠といった日々の生活習慣が健康とかわかり、子供のころから健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。

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。普段の食事では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。

