

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
献立名	ごはん カレーの唐揚げ かつお和え 豚汁	ひなまつり-甲3リクエスト ちらしずし 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け かきたま汁 三色だんご	中3リクエスト セルフドッグカレーパン レバー入りチキンウインナー 元気になるサラダ 和風ドレッシング オニオンスープ	中3リクエスト ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン
材料名および使用量 (g)	精白米 80 カレーの唐揚げ 1 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 白滝 25 花かつお 1 うすろしょうゆ 1.08 上白糖 0.1 豚肉 15 厚揚げ 20 人参 5 あらいごぼう 8 つきこんにやく 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 125	精白米 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京揚げ 12 切干し大根 5 人参 8 油揚げ 4 削り節 2 三温糖 1 こいロしょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 人参 1 水 20 鶏肉(液部) 20 鶏肉皮付き 10 白滝 15 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 じゃがいも 1 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 110 三色だんご 1個	パン 1 カレー粉 1 砂糖 2.4 チキンウインナー 1 キャベツ 30 きゅうり 15 チキンハム 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 12 玉ねぎ 30 豚肉 10 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 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	精白米 80 豆腐 80 合コンチ 20 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 トウモロコシ 0.3 チンメンジャン 2 せん粉 2 こいロしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1 ビーフン 8 ポークハム 7 チンゲン菜 10 玉ねぎ 10 人参 7 なたね油 0.7 塩 0.08 こしょう 0.03 うすろしょうゆ 1.35



今年度最後の月となりました。今の学年で給食を食べるのもあと少しですね。4月に比べると、体も大きくなり、食べる量も増えているのではないのでしょうか?1月に実施した中3給食アンケートでは、リクエスト献立のほかに、給食川柳や、給食の思い出について書いてくれた人もたくさんいました。一部ですが紹介します。協力してくださったみなさん、ありがとうございました。

給食川柳 五七五

朝から楽しみ

- * 朝起きて 今日の給食 なんだろな
- * 幸せな 給食夢見て 学校へ
- * パンの日だ 気分が上がる 水曜日
- * このために 学校きたんだ! いただきます

授業中

- * 今日は何 まだ二時間目 我慢して
- * 給食を 待ち望んでる 朝十時
- * お腹空く はやく終わって 4時間目
- * 時計より 腹を信じる 4時間目
- * いいにおい 授業終わりの ご褒美だ

今日のメニューは何だろう?

- * 献立表 今日は何かなと 待つ時間

いざ、実食

- * リミッター 解除してから 食いまくる
- * まちわびた ついにこのとき 給食だ

午後からも

- * 給食を 食べると午後から 頑張れる

給食の思い出 毎日給食がたのしみで 学校に来ていた

- ・学校に行くのが嫌な日があるけど、給食モチベでがんばって行っていました。
- ・かぼちゃコロッケが大好きで、その時は学校に行くモチベが上がったので、かぼちゃコロッケをつくってください!
- ・好きな給食の日は授業を頑張れる!!!!!!
- ・揚げパンの日はすごく幸せで毎日学校が楽しみになりました。
- ・学校を休んでしまった時にデザートが出ると「這いつくばってでも行けばよかった!」と毎度後悔している
- ・本当に好きでこのために学校に通っている9年間だった。

待ち遠しい

- ・3時間目くらいからお腹がずっと給食を求めています
- ・体育の授業が午前中にあつた日に4時間目にお腹を鳴らしながら受けた後の給食が好きなメニューだったこと。

午後からの パワー源

- ・給食はあたたかくて、5時間目以降の授業に向けて、元気を与えてくれました。
- ・4時限後の体育で疲れた体に給食エネルギーももらったこと。
- ・給食によって好き嫌いあるから、給食はその日の午後のテンションを決める一つでもありました。
- ・給食を食べると次の時間が元気になるからやる気が出てきて嬉しいし、パワーが出てくるから最高です。

好きな日も そうでない日も



- * 好き嫌い あるけど全部 食べたいな
- * あたりの日 ハズレの日がある お昼時
- * いろいろな 種類のご飯を ありがとう

- ・牛乳が嫌いだったけど飲めるようになった。
- ・小1から毎日食べてきて、野菜が苦手だけど少しずつ克服してきました。
- ・給食で何回も自分の苦手なものを食べていると、好きになりました!
- ・給食がきっかけで、順番食べを身につけることができました。中学校になってからも食を楽しんでいます。
- ・給食のおかげで、小学校では到底食べられなかったものが今では好きなものになっていました。



いっしょに食べてなかよくなれた

- * ありがとう できたよ友が 給食で
- * 給食を みんなで当てたのしんだ
- * 美味しいな みんなで食うから 美味しいな



- ・おいしい給食ほど会話が弾む。
- ・クラス替えて初めての人と話すのに、給食の放送のクイズや給食の献立などで自然と班の人たちと仲良くなれた。
- ・友達と話しながら食べたり、話したことのない子と話す機会があり、仲良くなれたりしたことなどが思い出です。
- ・きゅうしょくをみんなでたべれたおかげで、なかよくなれました。とてもうれしいなどおもいました。



令和8年3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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
献立名	卒業・卒業お祝い/中3リクエスト 派手飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ たくあん和え すまし汁 米粉豆乳プリンタルト	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも 大根の酢の物	ごはん 鯖のヤンコムカンジャンかけ ナムル ワンタンスープ	パン 鶏肉のりんごソースかけ 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え	わかめごはん 菜の花とちくわのかき揚げ ごま和え お米の糠汁	減ごはん チャンポン類 豚肉とごぼうの炒め煮 漬物オレシ	まごはん キャベツ入りつくね ちりめんじゃこの和え物 いちも団子汁 国産いちごゼリー かつおぶりがけ	パン キャロットシチュー 白身魚フライ ほうれん草とコーンのソテー	ごはん まごわやさしい さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁
材料名および使用量 (g)	赤飯(お祝い) 70 □ ごま塩 1袋 □ 鶏肉皮付き 40 ○ 土しよが 0.8 △ にんにく 0.18 △ しょうが 0.04 △ 塩 0.08 △ こいししょうゆ 0.8 △ 料理酒 0.4 △ でん粉 6.4 □ なたね油(揚げ油) 4 □ 小松菜 15 △ もやし 25 △ たくあん漬け 4.5 △ うすししょうゆ 0.5 △ 豆腐 25 ○ 大根 20 △ 人参 10 △ かまぼこ(お祝い) 5 ○ 青ねぎ 5 △ だし昆布 1 △ 削り節 5 △ うすししょうゆ 5.4 △ 水 120 △ 米粉豆乳プリンタルト 1こ □	精白米 80 □ 厚揚げ 50 ○ 豚ミンチ 20 ○ 玉ねぎ 50 △ つきこんにやく 15 △ 人参 20 △ さやいんげん 3 △ 煮干し粉 3 △ 三温糖 2.3 □ うすししょうゆ 3.2 △ こいししょうゆ 3.2 △ みりん 0.9 △ 水 20 △ ししゃも 1袋 ○ 大根 30 △ 人参 5 △ 上白糖 1.5 □ 塩 0.1 □ 酢 3 △ 鶏肉皮付き 6 ○ ワンタン皮 5 □ 玉ねぎ 30 △ 人参 10 △ 青ねぎ 5 △ チキンピジョン 5 △ 削り節 0.15 △ うすししょうゆ 5.4 △ こいししょうゆ 0.03 △ 水 125 △	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 △ 削り節 0.2 △ こいししょうゆ 2.5 △ みりん 2 △ でん粉 0.2 □ 水 3.5 △ 大豆もやし 25 △ ほうれん草 20 △ 人参 5 △ にんにく 0.1 △ 上白糖 0.2 □ こいししょうゆ 2.56 △ ごま油 0.5 □ 唐辛子(一味) 0.01 △ 鶏肉皮付き 6 ○ セロリ 5 □ チキンピジョン 8 △ ローリエ粉末 0.01 △ 青ねぎ 5.5 △ チキンピジョン 5 △ 塩 0.15 △ うすししょうゆ 5.4 △ こいししょうゆ 0.03 △ 水 125 △	精白米 1こ □ 鶏肉(チキ用) 1枚 ○ にんにく 0.1 △ 土しよが 0.1 △ りんごピューレ 6.4 △ 上白糖 1.88 □ こいししょうゆ 3 △ 料理酒 1 △ 小松菜 12 △ キャベツ 23 △ 人参 5 △ ホールコーン 3 △ 塩 0.15 △ こいししょうゆ 0.2 △ こいししょうゆ 0.04 △ ベーコン 5 ○ じゃがいも 35 □ 玉ねぎ 25 △ 人参 10 △ セロリ 5 △ チキンピジョン 8 △ ローリエ粉末 0.01 △ 青ねぎ 5.5 △ うすししょうゆ 2.4 △ こいししょうゆ 0.04 △ 水 110 △	精白米 80 □ 牛肉 30 ○ じゃがいも 45 □ 人参 7 △ 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) 12 △ りんごピューレ 5 △ 塩 0.15 △ ウスターソース 0.8 △ こいししょうゆ 0.03 △ 水 80 △ 鶏卵 1こ ○ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 △ レモン汁 0.7 △ 酢 1.7 △ 人参 5 △ 上白糖 5 △ 塩 5 △ レモン汁 5 △ 酢 5 △ うすししょうゆ 6 △ みりん 0.3 △ 水 125 △	精白米 80 □ わかめごはんの煮 2.29 ○ ちくわ 10 ○ 玉ねぎ 10 △ 菜の花 10 △ 小麦粉 7 □ 塩 0.1 △ 水 7 △ なたね油(揚げ油) 4 □ ほうれん草 15 △ もやし 25 △ 白いりごま(すり) 1 □ 上白糖 0.1 □ うすししょうゆ 1.08 △ ピーパン(早めん) 5 □ 油揚げ 7 ○ 玉ねぎ 25 △ 人参 5 △ えのきたけ 5 △ 青ねぎ 5 △ だし昆布 0.5 △ 削り節 5 △ うすししょうゆ 6 △ みりん 0.3 △ 水 125 △	精白米 70 □ スパゲティ 12 □ ベーコン 15 ○ 白菜 25 △ 人参 7 △ チンゲン菜 15 △ 青ねぎ 5 △ にんにく 0.3 △ うすししょうゆ 4.5 △ 塩 0.35 △ こいししょうゆ 0.04 △ チキンピジョン 8 △ 水 120 △ 豚肉 20 ○ あらいごぼう 10 △ つきこんにやく 10 △ さやいんげん 3 △ 削り節 0.5 △ 三温糖 2 □ こいししょうゆ 2 △ 水 5 △ 漬物オレシ 1/4こ △	精白米 72 □ 押麦 8 □ キャベツ入りつくね 1こ ○ 小松菜 15 △ 白菜 25 △ ちりめんじゃこ 3 ○ 上白糖 0.2 □ うすししょうゆ 0.75 △ いももち 25 ○ 厚揚げ 20 ○ 人参 10 △ しめじ 7 △ 玉ねぎ 10 △ 水 55 △ 白身魚フライ 1こ ○ なたね油(揚げ油) 5 □ ほうれん草 15 △ キャベツ 25 △ ホールコーン 5 △ 塩 0.1 △ こいししょうゆ 0.03 △ こいししょうゆ 0.4 △	精白米 80 □ さば 1切 ○ 大豆(ひで) 8 ○ ひじき 2.4 ○ 油揚げ 4 ○ 人参 5 △ 削り節 1 △ 三温糖 1.2 □ こいししょうゆ 2.6 △ みりん 0.7 △ 水 8 △ じゃがいも 30 □ 玉ねぎ 25 △ えのきたけ 7 △ 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 110 △	

米粉豆乳プリンタルトは乳、卵、小麦をふくみません



25日 給食費振替日

【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。

みんなで食べるからおいしい

- * 給食で 楽しい気持ち ランランチ?
 - * 美味しいな みんなで食べた あの時間
 - * 毎日が 笑顔になった 給食で
 - * 給食は 笑顔で食べた 記憶だけ
 - * 食べた時 あの日の思い出 蘇る
 - * おいしいな 幸せたっぷり 給食だ
 - * うん美味しい やっぱ美味しい やりますなあ
 - * 旬のもの 給食で出て 嬉しいな
 - * 地産地消 未来を育む 食の礎(いしづえ)
 - * おいしいな ふるさとの味 恋しいな
 - * 給食は みんなの心に 花咲かす
 - * ナフキンに 広がる料理 夢のよう
- ・みんなで美味しいご飯を食べながら、放送で流れる曲のイントロクイズをしたこと。
 ・小学校の時に入学祝い、卒業祝いのケーキです! ケーキを食べることってあんまりないじゃないですか!?
 ・毎日、全然違うメニューが出てきて嬉しい。
 ・好きな給食がでた日は、心の中でめっちゃ喜んでいました。
 ・揚げパンを頬張った時の幸福感は忘れられません。きなこが口の周りにつくのもご愛嬌で、最高の思い出です。
 ・揚げパンがほんまにめっちゃ美味しい。
 ・どの給食も栄養面を考えて作ってくださってるのに最高に美味しかったです。
 ・三田の給食大好きです。9年間の毎日おいしかったです。
 ・9年間おいしかったし給食の時間が楽しかったです。ありがとうございました。

おかわりじゃんけん

* 今日何本? 牛乳をかけた 戦いだ
 * 隣から じゃんけんの声 聞こえてる
 * 給食の おかわりじゃんけん まじガチ勢(ぜい)

・休みが多い時の人気の献立は、争奪戦なりがち。
 ・絶対欲しかったおかわりの給食じゃんけんに勝ち抜いたこと。
 ・ジャンケン大会。鳴り響く叫び声。教室はまさに阿鼻叫喚。
 ・時々量が多すぎて、フードファイトのようになって、楽しかったです。

ああ、あげパン

* 揚げパンが テストと被り まじ残念
 * 駅伝で 揚げパン食べれず 大ショック
 * 揚げパンが テストで消えて 皆絶望
 * フライヤー 早く直って マンマミーヤ

(テストや駅伝と重なったり、フライヤー(揚げ物機)がこわれて、食べられなかったこともありました。)

* 給食は 九年間の 宝物
 * 長期間 支えてくれて ありがとう
 * 来年は もうないなんて寂しいな
 * 卒業す 思い出の味 胸に秘め
 * もうすぐで 最後の給食 さみしいな

