令和8年 12 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	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)	14日(月)
献立名	おとご一日 小豆ごはん かぶの煮物 ほっけの塩焼き おひたし	パン 白菜とマカロニのクリーム煮 ジャーマンポテト みかん	ごはん ビビンバ(ごま) 焼きシューマイ(えび) わかめスープ	ごはん セルフ五目ごはん(具) ちくわのカレー揚げ みそ汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも 煮びたし	栗めし かき揚げ ちりめんじゃこの和え物(ごま) 豚汁	うずまきパン ビーフシチュー 海と畑のサラダ みかん	ごはん さばの塩焼き かぶらのゆず香あえ いも団子汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ たこ平天 かつお和え	まごわやさしい 麦ごはん あじフライ 茎わかめのきんぴら(ごま) みそ汁
材料名および使用量（g）	精白米 70 □ あずきご飯の素 23.33 ○ 豚肉 20 ○ かぶら 50 △ 厚揚げ 30 ○ 人参 15 △ 角こんにゃく(中) 10 △ さやいんげん 10 △ 煮干し粉 2 三温糖 3 □ こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 3.5 水 50 ほっけ 1切 ○ 白菜 30 △ ほうれん草 15 △ 削り節 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5 水 4	パン 1こ □ 白菜 40 △ 鶏肉皮付き 15 ○ 人参 10 △ マカロニ(ミックス) 7 □ 玉ねぎ 25 △ 牛乳 20 ○ ホワイトルウ 12 チキンブイヨン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 75 じゃがいも 40 □ ベーコン 4 ○ 玉ねぎ 20 △ パセリ(乾燥) 0.05 △ 酢 1.7 上白糖 0.7 □ 塩 0.3 こしょう 0.05 みかん 1こ △	精白米 80 □ 牛肉 30 ○ にんにく 0.2 △ 土しょうが 0.3 △ 大豆もやし 20 △ 人参 8 △ ほうれん草 15 △ 白いりごま 0.4 □ 白いりごま(すり) 0.4 □ 上白糖 2.5 □ 酢 1.2 うすくちしょうゆ 4.95 ごま油 1.2 □ えびシューマイ 1こ ○ カットわかめ 0.3 ○ ベーコン 5 ○ 豆腐 25 ○ 玉ねぎ 25 △ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ チキンブイヨン 5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 □ 焼麩皮付き 15 ○ 人参 10 △ あらいごぼう 10 △ れんこん水煮 10 △ さやいんげん 3 △ 煮干し粉 1.5 うすくちしょうゆ 3.5 三温糖 1.5 □ みりん 0.5 水 10 ちくわ 1本 ○ 小麦粉 6 □ カレー粉 0.35 水 6 なたね油(揚げ油) 5 □ じゃがいも 25 □ 白菜 30 △ 大根 10 △ 人参 5 △ 白ねぎ 5 △ 油揚げ 5 ○ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 105	精白米 80 □ 厚揚げ 50 ○ 豚ミンチ 20 ○ 玉ねぎ 45 △ つきこんにゃく 15 △ 人参 20 △ きやいんげん 7 △ 煮干し粉 3 三温糖 2.3 □ うすくちしょうゆ 3.2 こいくちしょうゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 ししゃも 1尾 ○ 白菜 25 △ 小松菜 15 △ 削り節 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4	精白米 80 □ 栗めしの素 21 △ ちくわ 12 ○ 大豆(ひきわり) 12 ○ れんこん水煮 12 △ 人参 20 △ 小麦粉 7 □ 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 □ ほうれん草 15 △ キャベツ 25 △ ちりめんじゃこ 3 ○ 白いりごま 0.5 □ 白いりごま(すり) 0.5 □ 上白糖 0.2 □ うすくちしょうゆ 0.75 豚肉 15 ○ じゃがいも 25 □ 大根 20 △ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 115	パン 1こ □ 牛肉 30 ○ 玉ねぎ 40 △ じゃがいも 40 □ 人参 20 △ しめじ 10 △ にんにく 0.2 △ 土しょうが 0.1 △ ブラウンルウ 9 □ トマトピューレ 2 △ ウスターソース 1.5 赤ワイン 3 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.07 水 55 キャベツ 25 △ まぐろフレーク 10 ○ 大豆(ゆで) 5 ○ ホールコーン 6 △ ひじき 0.3 ○ 上白糖 1 □ 塩 0.04 うすくちしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 △ みかん 1こ △	精白米 80 □ さば 1切 ○ かぶら 35 △ 人参 5 △ ゆず・果皮 0.25 △ ゆず(果汁) 0.8 △ 上白糖 2 □ 塩 0.12 酢 1.7 いももち 25 □ 厚揚げ 20 ○ 小松菜 10 △ 人参 10 △ 白ねぎ 10 △ だし昆布 1 削り節 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 水 110	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) 30 ○ 玉ねぎ 40 △ さやいんげん 5 △ 煮干し粉 3 三温糖 2 □ うすくちしょうゆ 3.15 こいくちしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 たこ平天 1こ ○ 小松菜 20 △ キャベツ 20 △ 花かつお 0.8 ○ うすくちしょうゆ 1.08 上白糖 0.1 □	精白米 72 □ 押麦 8 □ アジフライ 1こ ○ なたね油(揚げ油) 5 □ 茎わかめ 6 ○ あらいごぼう 10 △ 人参 5 △ つきこんにゃく 10 △ 白いりごま 0.5 □ 白いりごま(すり) 0.5 □ 煮干し粉 0.5 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 じゃがいも 20 □ 玉ねぎ 20 △ 人参 10 △ 油揚げ 5 ○ えのきたけ 7 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 110

[黄]□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)　[赤]○血や肌肉や骨になる食品(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。

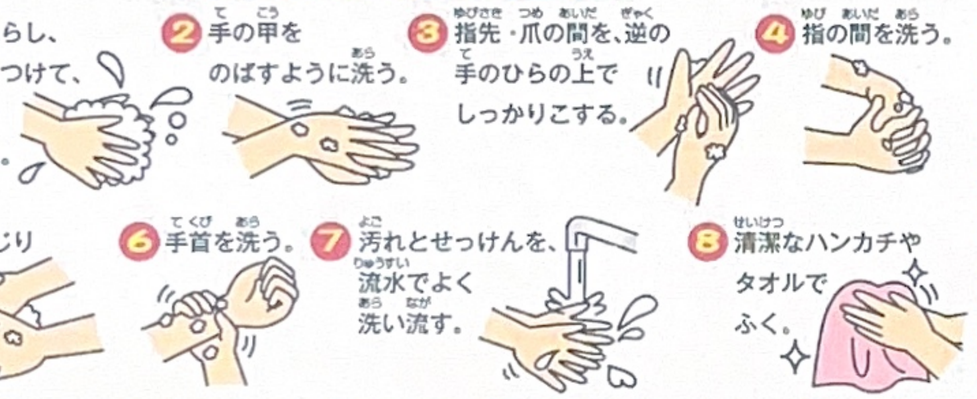
きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
2. 手の甲をのばすように洗う。
3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
4. 指の間を洗う。
5. 親指は、ねじりながら洗う。
6. 手首を洗う。
7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
8. 清潔なハンカチやタオルでふく。



冬休み中の食生活　こんなことに気をつけよう！



学校給食でのストローレス化とご家庭での食事マナーについて

学校給食ではプラスチックごみ削減等の環境配慮のため、直飲み可能な牛乳パック(200ml)を導入しています。学校では児童生徒の状況に応じ、ストローも使用できるよう柔軟に配慮しております。また、学校では給食用パックは一人分専用の衛生設計である一方、家庭等の大型パックはコップに注いで飲むのが大切なマナーであることを指導しています。環境配慮と合わせ、場所や容器に応じた正しいマナーの定着に努めてまいります。ご家庭でも食事のマナーについて是非お話しください。

令和8年 12 月　学校給食予定こんだて表

B:三田市立清水山給食センター

日・曜	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
献立名	ごはん 大豆とひき肉のカレー煮 プレーンオムレツ レモン和え	お楽しみ献立 小パン 鶏肉のりんごソースかけ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ オニオンスープ/米粉のチョコケーキ	ごはん 白身魚のレモンじょうゆがけ たくあん和え 湯葉のすまし汁 味付けのり	ごはん トラウトの塩焼き 大根の甘みそ煮込み お米のめん汁	冬至献立 わかめごはん かぼちゃコロッケ 豚肉とれんこんの炒め物 けんちん汁	ごはん ふくめ煮 厚焼き卵 手作りふりかけ	スライスカレーパン レバー入りウインナー キャベツとコーンのソテー 野菜スープ スライスチーズ
材料名および使用量（g）	精白米 80 □ 白ミンチ 30 ○ 大豆(ひきわり) 20 ○ じゃがいも 40 □ 玉ねぎ 35 △ 人参 10 △ きやいんげん 7 △ オニオンソテー 5 △ カレールウ(米粉) 11 にんにく 0.1 △ りんごピューレ 3 △ ケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.02 水 60 プレーンオムレツ 1こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 0.7 △ 酢 1.7	精白米 80 □ パン 1こ □ 鶏肉(テキ用) 1枚 ○ にんにく 0.1 △ 生しょうが 0.1 △ りんごピューレ 6.4 △ 上白糖 1.66 □ こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 ブロッコリー 28 △ ノンエッグマヨネーズ 10g □ 玉ねぎ 35 △ ベーコン 5 ○ 人参 10 △ キャベツ 10 △ マッシュルーム 5 △ オニオンソテー 3 △ チキンブイヨン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.7 こしょう 0.05 水 115 米粉のチョコケーキ 1こ □ ＊ケーキは卵・乳・小麦を使用していません	精白米 80 □ 白身魚(角切り) 40 ○ でん粉 4 □ なたね油(揚げ油) 4 □ 玉ねぎ 15 △ 上白糖 2.5 □ うすくちしょうゆ 3.8 レモン汁 1.4 △ 水 2.2 葛粉 15 △ もやし 25 △ たくあん漬け 4.5 △ うすくちしょうゆ 0.5 豆腐 35 ○ 人参 5 △ かまぼこ 5 ○ 大根 15 △ みつば 5 △ ゆば 5 ○ だし昆布 1 削り節 5 うすくちしょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115 味付けのり 1袋 ○	精白米 80 □ トラウト 1切 ○ 塩 0.1 大根 45 △ 鶏肉皮付き 15 ○ 八丁みそ 3.5 ○ だし昆布 0.5 上白糖 1.4 □ みりん 1 料理酒 1 水 10 ビーフン(早めん) 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 うすくちしょうゆ 6 みりん 0.3 水 125	精白米 80 □ わかめご飯の素 2.2g ○ かぼちゃコロッケ 1こ △ なたね油(揚げ油) 5 □ 豚肉 10 ○ れんこん水煮 15 △ 人参 7 △ きやいんげん 3 △ 塩 0.1 こいくちしょうゆ 0.8 こしょう 0.03 料理酒 0.5 豆腐 30 ○ 油揚げ 4 ○ 大根 20 △ 人参 10 △ つきこんにゃく 7 △ 白ねぎ 5 △ だし昆布 0.5 削り節 5 うすくちしょうゆ 4.6 塩 0.2 水 110	精白米 80 □ 鶏肉皮付き 14 ○ 人参 10 △ じゃがいも 40 □ 厚揚げ 25 ○ 小丸天 15 ○ 角こんにゃく(中) 15 △ 大根 25 △ 昆布 1 ○ 三温糖 2.3 □ うすくちしょうゆ 3.2 こいくちしょうゆ 3.2 みりん 1 水 25 厚焼き卵 1こ ○ ひじき 2 ○ ちりめんじゃこ 1.5 ○ 花かつお 1 ○ 三温糖 0.9 □ こいくちしょうゆ 2.7 みりん 0.9	パン 1こ □ カレー粉 1 砂糖 2.4 □ チキンウインナー 1本 ○ キャベツ 30 △ ホールコーン 5 △ うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2 □ ベーコン 5 ○ じゃがいも 35 □ 玉ねぎ 25 △ 人参 10 △ セロリ 5 △ チキンブイヨン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 100 スライスチーズ 1枚 ○

給食費振替日
12月25日
（小・中学生を除く）



高平小学校（5年）
奥 珠咲 さん



けやき台小学校（2年）
大島 百華 さん



高士小学校（6年）
浅原 萌亜 さん

食べチャオさんた！ 絵手紙コンクール 入賞作品発表

最優秀賞

三田のごちそう ありがとう

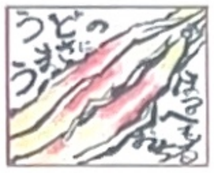
ふるさとの恵みへの
感謝の気持ちを絵手紙に込めて未来へつなごう

14回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと、生産者への感謝の気持ちを伝える絵手紙2552作品が寄せられました。

入選



藍中学校（3年）
神谷 咲希 さん



八景中学校（3年）
本多 花帆 さん



富士中学校（1年）
小島 結菜 さん



三輪小学校（5年）
塚西 香絢 さん



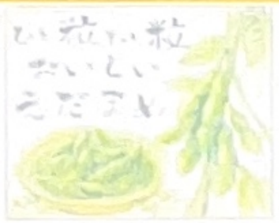
ゆりのき台小学校（2年）
松本 明彪 さん



三田けやき台幼稚園（年中）
堂本 実桜 さん

優秀賞





富士中学校（2年）
松広 詩依 さん



ゆりのき台中学校（3年）
三好 野菊 さん



三輪小学校（4年）
平井 孝弥 さん



けやき台小学校（6年）
東田 明凛 さん



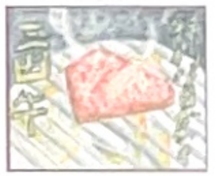
ゆりのき台小学校（6年）
坂本 結菜 さん

佳作





三輪小学校（2年）
竹内 芽生 さん



宇園小学校（4年）
西村 結 さん



富士中学校（1年）
河田 優和 さん



ゆりのき台中学校（1年）
末代 結菜 さん



ゆりのき台中学校（1年）
福口 真子 さん



長坂中学校（3年）
芦原 沙奈 さん



ゆりのき台中学校（3年）
福口 智子 さん

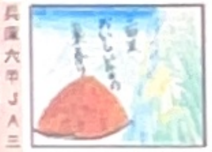
特別賞

兵庫六甲農業協同組合長賞



けやき台小学校（6年）
天野 結月 さん

兵庫六甲JA三田女性会長賞



富士小学校（6年）
岸本 拓海 さん

パスカルさんだ賞



八景中学校（3年）
小西 晴香 さん

給食センター所長賞



すずかけ台小学校（5年）
日比 柚希 さん

三田市 絵手紙コンクール

三田市ホームページで
絵手紙コンクールの結果を公開中