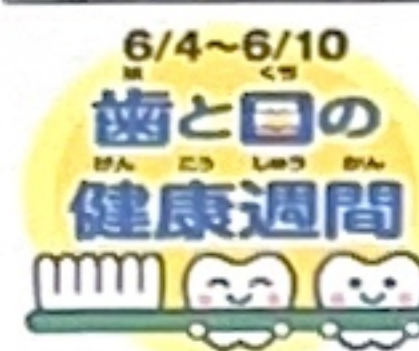


令和8年6月 学校給食予定こんだて表

◆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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	ごはん チャブチエ 米粉チヂミ キムチスープ	ごはん さばのごまみそ焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁	小スライスパン ソーススパゲティ レバー入りポークウインナー きゅうりとツナのサラダ	ごはん あじフライ 小松菜ともやしのごま油炒め 沢菜漬	梅ご飯 厚焼き卵 ごま和え みそ汁 軟焼小魚	ごはん 中華煮 けんえびのから揚げ れんこんの酢の物	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま早天 たこ酢和え	パン 豆腐入り焼きハンバーグ ごぼうサラダ(ごま) クリームスープ	ごはん 豚肉とれんこんの炒め煮 大豆とちくわのかき揚げ お米の平めん汁(カレー味)	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 みそ汁 ももゼリー	ごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ 小松菜のソテー 野菜スープ 味付けのり
材料名および使用量(8)	精白米 80 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 上白糖 0.8 うすろしようにゆ 2 料理酒 0.5 米粉チヂミ 1 ベーコン 5 豆腐 25 白菜キムチ 5 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 5 うすろしようにゆ 4.8 塩 0.18 水 115	精白米 80 さば 1切 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.58 白いりごま(すり) 0.58 みりん 1.06 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 切り干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 中濃ソース 7 ポークウインナー 1本 きゅうり 25 ごぼう 10 人参 5 まぐろフレーク 5 上白糖 1 塩 0.04 小松菜 7 白飯 25 しめじ 7 人参 10 だし昆布 1 削り節 5 塩 0.2 うすろしようにゆ 5 水 125	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 16 ちくわ 15 キャベツ 40 人参 15 ピーマン 5 花かつお 0.3 塩 0.1 ごま油 0.5 こしょう 0.03 ごぼう 0.5 ウスターソース 8 中濃ソース 7 ポークウインナー 1本 きゅうり 25 ごぼう 10 人参 5 まぐろフレーク 5 上白糖 1 塩 0.04 小松菜 7 白飯 25 しめじ 7 人参 10 だし昆布 1 削り節 5 塩 0.2 うすろしようにゆ 5 水 120	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 厚揚げ 1 小松菜 15 もやし 25 塩 0.1 うすろしようにゆ 0.4 こしょう 0.03 ごま油 0.5 豆腐 20 白飯 20 えのきたけ 5 人参 5 油揚げ 7 青ねぎ 5 みそ 2.5 水 1 だし昆布 1 うすろしようにゆ 5 水 120	精白米 80 梅干し(1.5) 2.4 厚揚げ 1 人参 15 白飯 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 うすろしようにゆ 1.1 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 10 油揚げ 7 うすろしようにゆ 5 こしょう 0.04 水 30 けんえび(刺身つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 天婦羅 25 れんこん水煮 5 人参 5 上白糖 1.7 塩 0.12 酢 3.4	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 35 高野豆腐 15 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(液卵) 30 きやいんげん 5 玉ねぎ 30 塩 3 三温糖 0.2 うすろしようにゆ 3.15 ごぼう 3.5 みりん 2 水 25 たこ早天 1 キャベツ 35 赤かまぼこ 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 酢 1.8 うすろしようにゆ 2	精白米 72 厚揚げ 8 豚肉 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(液卵) 30 きやいんげん 5 玉ねぎ 30 塩 3 三温糖 2 うすろしようにゆ 1 ごぼう 3.5 みりん 2 水 25 たこ早天 1 キャベツ 35 赤かまぼこ 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 酢 1.8 うすろしようにゆ 2	精白米 80 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.85 水 2.2 あらいごぼう 25 人参 10 塩 0.2 ちくわ 0.7 うすろしようにゆ 0.5 削り節 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 ごま油 0.3 ベーコン 5 じゃがいも 25 油揚げ 40 玉ねぎ 10 人参 10 ホワイトルウ(米粉) 7 牛乳 15 チキンブイヨン 0.01 ローリエ粉末 0.2 塩 0.05 こしょう 80 水 80	精白米 80 豚肉 15 れんこん水煮 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 5 削り節 0.5 三温糖 2 ごぼう 2 こいししょうゆ 2 水 5 ちくわ 10 大豆(ひきわり) 10 小松菜 10 小豆粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 ピーマン(厚めん) 5 油揚げ 5 玉ねぎ 15 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 カレールウ(米粉) 3 うすろしようにゆ 8 みりん 0.3 水 125	精白米 80 ほっけ 1切 大豆(ゆで) 8 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 削り節 1 三温糖 1.2 ごぼう 2.8 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 25 キャベツ 15 人参 20 塩 0.18 ごぼう 0.2 こしょう 0.04 ベーコン 5 じゃがいも 35 人参 25 玉ねぎ 10 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 うすろしようにゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110 味付けのり 1	



よくかんで ゆっくり食べる時間をつくってみませんか？

かむことを意識して食べましょう。

よくかむことは、子どもたちの成長にとっても大切な役割があります。つい早食いになってしまうこともあるかもしれませんが、もったいない！よくかんで食べるだけでいいことがいっぱいありますよ。



かむってすこい！

あ、よくかまずにのみこんでない？

のうみそさん

まんぷくサインが脳に伝わって食べすぎを防ぐし

ごもごも

ゆっくりよくかんで食べる

勉強もはかどるよ

脳が活発に働けるようになって

ほかにいいことがいっぱい

体温が上がる

消化を助ける

虫歯予防

***おうちでできる かみかみ習慣**

いつもの料理に加えよう

- 切り干し大根
- ひじき
- にんじん
- れんこん
- ごぼう
- こんにやく
- きのこ類
- 豆類

そのままおやつでかためのせんべい
ドライフルーツ
ほしいも
いり大豆
野菜スティック

ポテトサラダに枝豆を混ぜる

かみごたえのある食べ物やいつもの調理で工夫できるポイントを紹介します。

- ひき肉よりかたまり肉にしよう
- カレーや煮物の野菜は大きく切ろう
- 蒸したり炒めてシャキシャキ食感をのこそう

***かみかみマスター 7か条**

- ちよこつと**
ひとくちは小さく
ゆっくり味わおう
- 20~30回**
しっかりかもう
- こまかく**
細かくしてから飲みこもう
- ゆっくり**
あわてず食べよう
- ピン!**
正しい姿勢で食べよう
- あじわおう**
かむたびに味わいを感じよう
- しょうちゅう**
しょくじ食事に集中しよう

よくかんで食べるために意識するとよいポイントです。みんなで『かみかみマスター』を目指しましょう。

令和8年6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	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	環境創造米を味わおう ごはん 鮭のヤンコムカンジャンかけ ナムル(ごま) 白菜と春雨のスープ	梅子茶を食べてよう 母子粉茶のパン 白身魚のマリネ マッシュポテト レタスのスープ	環境創造米を味わおう ごはん 三田ポークの角煮 ピーマンとちくわの炒めもの もずく汁 わらび餅(小・中のみ)	環境創造米を味わおう ごはん ビーフカレー プレーンオムレツ レモン和え	まごわやさしい ごはん 赤魚の西京焼き まわかめのきんぴら(ごま) いも団子汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 大豆の五目煮 みそ汁	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	沖調料理 ごはん クープイリチー とうがん汁 マーミナチャンプルー	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の炒め物	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 ししゃも おひたし	ごはん キムタク炒め キャベツ入りつくね わかめスープ
材料名および使用量(8)	絹白米 80 さつまいも 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 しょうが 0.25 揚げ油 0.2 こいロしょうゆ 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 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいロしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 はるまめ 3 白菜 35 ベーコン 15 玉ねぎ 5 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすロしょうゆ 5 こしょう 0.03 水 120	パン 1 砂糖 4.8 梅子の粉茶(パウダー) 0.9 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 三温糖 3 人参 5 こいロしょうゆ 4.5 みりん 1.2 こしょう 0.04 上白糖 5 塩 0.11 うすロしょうゆ 1.5 酢 5.4 ジャがいも 50 パセリ(乾燥) 0.03 塩 0.3 こいロしょうゆ 0.03 豆乳A 3 レタス 23 鶏肉(皮付き) 6 玉ねぎ 30 人参 5 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすロしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.04 水 110	絹白米 80 三田ポーク 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.4 白ねぎ 7 三温糖 3 オニオンソーサー 5 にんにく 0.2 カレールウ(米粉) 12 塩 0.1 ピーマン 11 ちくわ 11 あらいごぼう 11 人参 6 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいロしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 油揚げ 7 肉のきたけ 7 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.5 みつば 5 揚げ油 5 ローリエ粉末 1 うすロしょうゆ 4.8 塩 0.1 水 115 わらび餅(小・中のみ) 1	絹白米 80 牛肉 20 ジャがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 オニオンソーサー 5 にんにく 0.2 カレールウ(米粉) 12 塩 0.1 ウスターソース 0.8 こしょう 0.03 水 80 プレーンオムレツ 1 白身魚 40 人参 3 小松菜 3 上白糖 1.4 塩 0.12 白ねぎ 0.7 レモン汁 1.7 豆腐 1 油揚げ 8 薄揚げ 10 白菜 10 玉ねぎ 7 人参 10 青ねぎ 1 乾燥しいたけ 5 うすロしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 120	絹白米 80 赤魚の西京揚げ 15 まわかめ 10 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 三温糖 1.4 こいロしょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 いももち 25 油揚げ 8 薄揚げ 10 白菜 10 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 乾燥しいたけ 5 米干し粉 5 みそ 8.5 水 120	絹白米 80 パン 1 きな粉 5 大豆(ゆで) 25 揚げ油 1 人参 10 ジャがいも 15 玉ねぎ 5 人参 5 トマトピューレ 0.4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイオン 4 うすロしょうゆ 1 水 12 薄揚げ 20 白菜 20 塩 15 こいロしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 20 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1 揚げパン 1 きな粉 1 ポークビーンズ 1 お魚ソーセージ 1 ヨーグルト(中学校のみ) 1	絹白米 80 ささみ豆腐 2.4 人参 30 玉ねぎ 7 つきこんにゃく(白) 2.4 人参 1 ニラ 1 三温糖 1.5 土しょうが 17 にんにく 30 八丁みそ 7 トウモロコシ 7 テンメシ 2 でん粉 2 こいロしょうゆ 3.5 水 40 うすロしょうゆ 4.7 揚げ油 5 だし昆布 0.5 チキンハム 120 キャベツ 7 人参 10 うすロしょうゆ 17 ベーコン 8 小松菜 7 人参 5 うすロしょうゆ 0.38 塩 0.2 こしょう 0.03 水 4	絹白米 80 人参 85 小丸天 20 ジャがいも 40 玉ねぎ 10 人参 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 三温糖 2.4 こいロしょうゆ 3 うすロしょうゆ 3 水 20 ししゃも 1 白菜 25 人参 15 油揚げ 3 揚げ油 0.2 うすロしょうゆ 1.35 こしょう 0.5 水 4	絹白米 80 人参 14 もやし 15 白身キムチ 8 たくあん漬け 15 こいロしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 キヤベツ入りつくね 1 かつわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 チキンブイオン 5 塩 0.4 うすロしょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115		

給食費振替日
(小学生・中学生を除く)

安全においしく給食を食べるために

食べる時に「かんで飲みこむ」ことを意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲みこんでしまうと窒息する危険性があります。6つのポイントに注意して、安全においしく食べましょう。

ただ正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

はやく早食いは危険です。絶対やめましょう。

★歯の生えかわりでよくかめないときは...
はしやスプーンで小さくする
パンは一口大にちぎる
口に詰めこみすぎないなど特に気をつけて食べましょう。

食べるときに**注意**が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

笑顔をつなぐさんだのめぐみ

6月15日から19日の給食のごはんは、減農薬・減化学肥料で栽培された「環境創造米 三田産コシヒカリ」です。ねばり・香り・つや・うま味に優れ、お米の中で最も高い知名度を持った人気と実力を兼ね備えた良質米です。

いつもの「三田産どんとこい」との違いに気づけるかな?

6月は食育月間

今月の地場食材(予定)

白米、玉ねぎ、母子の粉茶