

令和4年度 11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	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	ごはん ふくめ煮 ししゃも 菊菜のごま和え	パン プレーンオムレツ スイートアップル 野菜スープ	ごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ ごまツナともやしのソテー オニオンスープ 味つけのり(中学校のみ)	亥の子のもち 減ごはん もちいなり 甘辛煮 水菜と豚肉の炒め物 かきたま汁	いい歯の日 ごはん いかにてり煮 きんぴらごぼう(ごま) みそ汁	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん 鶏のヤニウムカンジャンかけ ナムル(ごま) 白菜と春雨のスープ	減ごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜の炒め物 大学芋	ごはん 焼きシューマイ(えび) チャプチェ(ごま) わかめスープ	ごはん かき揚げ 大豆の磯煮 沢煮椀
材料名および使用量(g)	精白米 80 鶏肉皮付き 14 人参 10 じゃがいも 45 厚揚げ 25 ちくわ 15 角こんにやく(大) 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うすろしよゆ 2.7 こいしよゆ 3 みりん 1 水 25 ししゃも 1尾 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.08 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ プレーンオムレツ 1こ きつま芋 27 りんご 18 上白糖 2 水 6 豚肉 8 キャベツ 20 玉ねぎ 30 人参 10 セロリ 3 マッシュルーム 7 パセリ 0.5 チキンピヨ 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしよゆ 0.5 うすろしよゆ 2.5 こしよ 0.04 水 110 味つけのり(小袋) 1袋 (中学校のみ)	精白米 80 鶏肉皮付き 40 玉ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.56 コリアンダー 0.56 塩 0.4 でん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 20 まぐろ油漬け 7 塩 0.1 うすろしよゆ 0.4 こしよ 0.03 レモン汁 0.3 玉ねぎ 35 人参 10 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 0.5 キャベツ 5 オニオンソテー 5 塩 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしよ 0.05 チキンピヨ 5 ローリエ粉末 0.01 水 115 味つけのり(小袋) 1袋 (中学校のみ)	精白米 70 餅いなり 1 けずり節 1 三温糖 3 うすろしよゆ 3 みりん 0.5 水 30 豚肉 18 水菜 15 白菜 25 三温糖 0.5 みりん 0.5 うすろしよゆ 0.9 こいしよゆ 1 鶏卵 20 豆腐 30 玉ねぎ 15 人参 10 青ねぎ 5 玉ねぎ 1 えのきたけ 0.5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 松笠いか 1枚 上白糖 2.2 こいしよゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 あらいごぼう 25 人参 10 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいしよゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 じゃがいも 30 大根 20 玉ねぎ 10 えのきたけ 6 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンピヨ 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしよゆ 2.5 こしよ 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ (中学校のみ)	精白米 80 さつまいも 50g 1切 にんにく 0.1 厚揚げ 1 土しょうが 0.25 人参 0.2 さやいんげん 2.5 煮干し粉 2 三温糖 0.2 こいしよゆ 3.5 うすろしよゆ 3 水 50 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 こいしよゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 はるさめ 5 白菜 30 豚肉 10 玉ねぎ 15 人参 5 チキンピヨ 4.5 塩 0.1 うすろしよゆ 4.8 こしよ 0.03 水 115	精白米 70 えびシューマイ(大) 1こ 豚肉 55 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 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.6 上白糖 0.5 うすろしよゆ 2 料理酒 0.5 ごま油 0.3 カツわかめ 0.3 豆腐 30 ベーコン 5 人参 10 玉ねぎ 10 もやし 5 青ねぎ 5 チキンピヨ 8 塩 0.1 うすろしよゆ 4.8 こしよ 0.03 水 115 ※えびシューマイ 幼 1こ 中(大)2こ	精白米 80 ちくわ 15 さつまいも 10 玉ねぎ 5 さやいんげん 3 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 12 ひじき 2 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいしよゆ 2.6 みりん 0.7 人参 8 鶏肉皮付き 15 白菜 30 大根 20 人参 5 みづば 3 だし昆布 0.6 けずり節 3 塩 0.2 うすろしよゆ 4.2 水 115	

11月24日は「いい日本食の日」

その1

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)というごろ合わせから、和食文化国民会議で『和食の日』と制定されました。和食について知り、その素晴らしさを多くの人に伝えていきましょう。

健康的な食生活を支える食事



「和食」の基本的な型に、ご飯を主食にした「一汁三菜」があります。栄養のバランスもとりやすい献立です。また、ご飯とおかずを交互に食べて、口の中で味を重ね、味をととのえて楽しむのも和食ならではの食べ方です。



ご飯ばかり、おかずばかり食べる「ばかり食べ」をしていると、和食を十分に楽しめないのですね。

ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

弱点は食塩

日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味などを生かし、薄味でも素材そのものの味を楽しむ知恵を伝えていきましょう。



「だし」をとって「うま味」を上手に生かすことで、食塩や脂肪をとる量を少なくすることができます。長生きや肥満の防止にも役立ちます。

わしよクイズ①

基本の味は5つあります。
「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」ともうひとつは
次のうちどれでしょう？(辛味・うま味・渋み)



わしよクイズ②

きのこからもだしがとれますが、次のうちどれを使うでしょう？
(しめじ・えのきたけ・ほししいたけ)



わしよクイズこたえ

クイズ③「旬」(季節の真ただ中を「旬」、先取りする「走り」、終わりに近づいた「なごり」がある。)クイズ④6回(スイートアップル、だいがくいも、かきあげ、さつまいものみそしる、根菜カレー、栗とさつまいものこめこたルト)

令和4年度 11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	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	小うずまきパン 森のきのこハンチュー 豆腐入りハンバーグ きゅうりのサラダ	中華丼 ごぼん 中華煮 春雨の炒め物 みかん	まごわやさしい・和食の日 ごぼん 高野豆腐の卵とじ さばのごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら 母子茶	ごぼん ちくわの磯辺揚げ 大豆の五目煮 さつまいものみそ汁	減ごぼん 豚じゃが 丸干し ごま酢和え 米粉タルト	だしで味わう和食の日 麦ごぼん カレーの唐揚げ 白菜と油揚げのおひたし いも団子汁	ごぼん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	ごぼん べっこう煮 呉汁 みかん	ごぼん 麻婆豆腐 焼ビーフン カットコーン	米粉パン 白身魚フライ 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ
材料名および使用量 (g)	パン 1こ ベーコン 5 じゃがいも 30 人参 5 玉ねぎ 35 しめじ 6 マッシュルーム 7 パセリ 0.5 ホワイトルウ 12 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1こ きゅうり 25 キャベツ 15 人参 5 まぐろ油漬け 5 上白糖 1 塩 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 30 人参 15 チンゲン菜 15 白菜 40 玉ねぎ 35 チキンブイオン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしよゆ 5 こしょう 0.04 水 30 緑豆ほろさめ 6 ソーグナム 5 キャベツ 15 人参 5 うすろしよゆ 1.35 塩 0.07 こしょう 0.02 ごま油 0.3 みかん 1	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 35 人参 15 水 8 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 15 角こんにやく(小) 13 人参 7 昆布 0.5 三温糖 1 こいロしよゆ 1 うすろしよゆ 0.9 みりん 10 水 35 さつま芋 25 白米 25 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 青のり粉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 さやいんげん 15 つきこんにやく 13 三温糖 7 うすろしよゆ 3.24 こいロしよゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 さつま芋 25 丸干し 1尾 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 米粉タルト(栗とさつまいも)(小袋) 1こ	精白米 70 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 煮干し粉 7 うすろしよゆ 1.15 みりん 0.5 水 5 いももち 25 豆腐 25 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.15 水 115	精白米 80 豚肉 20 大根 20 さつま芋 30 あらいごぼう 10 れんこん水煮 7 オニオンソーサー 8 にんにく 0.2 カレールウ 12 豆乳B 7 ウスターソース 0.6 塩 0.1 こしょう 0.03 水 90 鶏卵 1 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 豚肉 25 大根 50 白ねぎ 2 土しよが 0.3 三温糖 1.6 こいロしよゆ 3.5 みりん 1 水 30 厚揚げ 20 豆腐B 10 大豆(ゆで) 10 玉ねぎ 20 水 40 キャベツ 5 みそ 8.5 水 110 みかん 1	精白米 80 豆腐 25 合ミンチ 14 玉ねぎ 45 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 こいロしよゆ 3.5 水 40 ピーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 20 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしよゆ 1.35 カットコーン5cm 1こ 塩 0.1	精白米 80 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 小松菜 25 エリンギ 7 ホールコーン 7 塩 0.15 こいロしよゆ 0.4 こしょう 0.03 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 8 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 キャベツ 25 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイオン 6 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.1 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105	
		*牛乳のかわりに 母子茶が つきます		*タルトは卵・乳・小麦を 使用していません。		給食費振替日 11月25日			*カットコーン 幼 2.5cm 中 5cm	

[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。

11月24日は「いい日本食の日」

その2

たさい しんせん しょくざい
多彩で新鮮な食材
と持ち味の尊重

しぜん うつく
自然の美しさ
季節の移ろい

なんぢやぶら
年中行事との
深いつながり

SDGsと和食



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けもきれいに整えます。



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事食は、人との絆を深めてきました。



保存食品や発酵食品の活用など、食べ物をむだにしない工夫、地産地消、旬を生かす和食の伝統と価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

わしよクイズ③

やさい くだもの さかな いちねん
野菜や果物、魚には、一年のうちで
たくさんとれて、栄養価や味がよく、
ねだん やす じき
値段も安くなる時期があります。
その時期を 何というでしょう?
はし しゅん
(走り・旬・なごり)



わしよクイズ④

こんげつ きゅうしょく つか
今月の 給食で、さつまいもを使ったメニューは
いくつあるでしょう?
ひょう
こんだて表から さがしてみよう。



クイズ①「うま味」(日本の池田 菊苗 博士が 昆布だしに含まれる
グルタミン酸を発見した。) クイズ②ほししいたけ(グアニル酸と
いううま味のもとを 多く含んでいる。)

わしよクイズこたえ