

令和3年度 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。

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)	15日(火)
献立名	梅ご飯 母子茶のかき揚げ おひたし いも団子汁	パン ポークビーンズ プレーンオムレツ ほうれん草のソテー	ごはん 焼きシューマイ(えび) 回鍋肉(ホイコーロー) わかめスープ	ごはん 小あじの南蛮漬け 大豆の五目煮 沢煮椀	ごはん けんえびのから揚げ 切干し大根の煮付け 呉汁 オレンジゼリー	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し 酢の物	パン 焼きハンバーグ ごぼうサラダ(ごま入り) クリームスープ	ごはん いかのてり煮 キムタク炒め じゃがいものみそ汁	ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ	ごはん いわしのカレーマリネ チンゲン菜のごま油炒め 白菜と春雨のスープ	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 すまし汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 梅干し(ドライ) 2.4 大豆(ひきわり) 15 玉ねぎ 5 ちくわ 10 母子の生茶葉 1 小麦粉 7 塩 0.15 水 7 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.08 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 いももち 25 厚揚げ 20 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり節 4 うすろしよゆ 5 塩 0.15 水 105	パン 1こ 大豆(ゆで) 30 豚肉 20 じゃがいも 40 玉ねぎ 45 人参 10 にんにく 5 土しよが 5 八丁みそ 4 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイオン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 こいしよゆ 1.5 こしよ 0.03 水 30 プレーンオムレツ 1こ ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしよ 0.02 こいしよゆ 0.4	精白米 80 えびシューマイ(大) 1こ キャベツ 45 人参 5 豚肉 20 にんにく 0.1 土しよが 0.5 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいしよゆ 1 ごま油 0.5 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 チキンブイオン 5 塩 0.4 うすろしよゆ 3.6 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 小あじ(揚げつき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 玉ねぎ 15 料理酒 1.5 三温糖 2.4 うすろしよゆ 3 酢 2.4 大豆(ゆで) 20 角こんにやく 15 人参 10 昆布 0.5 三温糖 1.2 こいしよゆ 1.2 うすろしよゆ 1 水 12 厚揚げ 25 白菜 20 しめじ 7 人参 8 みそ 8.5 水 105 オレンジゼリー 1こ うすろしよゆ 4.5 水 115	精白米 80 けんえび(揚げつき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 切干し天根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいしよゆ 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 30 丸干し 25 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105 オレンジゼリー 1こ ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 人参 40 上白糖 3 塩 1 酢 0.09 2	パン 1こ ハンバーグ 1こ ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 あらいごぼう 25 人参 10 塩 0.2 上白糖 0.7 うすろしよゆ 0.5 酢 1 唐辛子(一味) 0.01 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 玉ねぎ 40 クリームコーン(缶) 10 人参 10 ホールコーン 7 ホワイトルウ 9 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしよ 0.05 水 85	精白米 80 松笠いか 50g 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 豚肉 16 りんごピューレ 20 塩 0.15 ウスターソース 8 こしよ 0.03 水 80 キャベツ 25 まぐろ油漬け 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 人参 0.9 みそ 1.3 水 0.5	精白米 80 いわしの揚げつき 1こ なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 14 人参 3.5 カレー粉 0.2 上白糖 2.8 塩 0.14 酢 3.78 チンゲン菜 25 もやし 20 水 80 キャベツ 25 まぐろ油漬け 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 人参 0.9 みそ 1.3 水 0.5	精白米 80 いわしの揚げつき 1こ なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 14 人参 3.5 カレー粉 0.2 上白糖 2.8 塩 0.14 酢 3.78 チンゲン菜 25 もやし 20 水 80 キャベツ 25 まぐろ油漬け 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 人参 0.9 みそ 1.3 水 0.5	精白米 80 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 1 三温糖 1.5 こいしよゆ 0.6 ごま油 0.3 はるさめ 5 白菜 35 人参 5 だし昆布 5 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.1 水 125
エネルギー(kcal)	638(22.0) / 773(26.3)	642(29.3) / 796(35.9)	609(23.0) / 781(29.5)	601(23.4) / 725(28.1)	630(21.6) / 750(25.8)	595(23.4) / 725(29.4)	698(25.7) / 862(31.0)	615(28.6) / 738(33.9)	653(22.5) / 793(27.0)	600(19.4) / 756(25.3)	586(24.0) / 706(28.9)

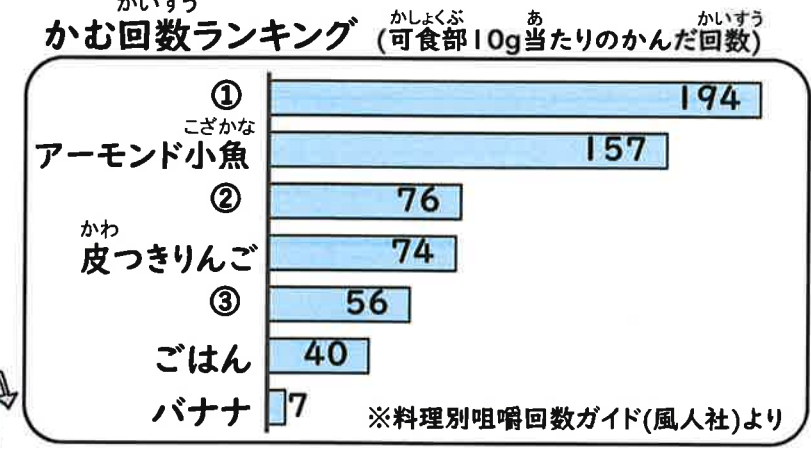
学校給食摂取基準 小学校 中学年 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※献立は都合により変更することがあります。 ※太字は三田の食材を使用しています。  
中学校 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
[緑]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

歯と口の健康週間 (6月4日~10日) 食事をするとき、歯と口は欠かせません。口当たりのやわらかいものが好まれ「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった人も増えていますが、子どものうちによくかんで食べる習慣を身につけておきましょう。

10代はむし歯のリスクが高い?!  
生えかわったばかりの永久歯はまだ弱く、家の外での間食が増えるなど、成長とともにむし歯になりやすい生活環境が変わっていくのも原因です。

**むし歯を防ぐ食べ方 4つのバリア**

- ながら食べやたら食べをしない
- かむ回数を多くしよう
- おやつは時間を決めて
- 食べた歯みがき



【クイズ】ランキングの①~③に、どの食べ物が入るでしょう?

きんぴらごぼう    いかリングフライ    まるぼし

大人の場合、過剰に力を入れすぎると歯の寿命を縮めることにもなります。丸のみせず、ほどよくかんで味わいましょう。

よくかんで食べるためには

はしや小さめのスプーンで、少しずつ口に運ぶ。

汁物や飲み物と一緒に、口の中のものを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。

時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。

※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だから食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。



令和3年度 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。

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)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	パン チリコンカン ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	ごはん みそチキンカツ かつお和え わかめのすまし汁	ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン	減菜めし ケープイリチー(昆布の煮物) とうがんと汁 サーターアランダギー(乳卵入り)	パン 白身魚の大豆がらめ レモン和え レタスのスープ	ごはん 鶏肉のてり焼き ピーマンとちくわの甘辛炒め みそ汁	ごはん 鱈のヤニヨムカンジャンかけ 野菜炒め ワンタンスープ	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 ししゃも ごま和え	兵隊の海の幸 ねぎじゃが 大根の酢の物 みそ汁 県産のり佃煮	小パン ソーススパゲティ レバー入りチキンフランク アーモンド和え
材料名および使用量(g)	パン 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 5 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 じゃがいも 50 まぐろ油漬け 7 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.02 上白糖 0.42 塩 0.18 こしょう 0.05 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 15 オニオンソテー 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 80 チキンカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 みりん 3.2 上白糖 2 料理酒 0.8 水 3.2 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うす口しょうゆ 1.08 上白糖 0.1 カットわかめ 0.3 大根 22 人参 5 えのきたけ 7 かまぼこ 6 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 120	精白米 80 さば 50g 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 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 120	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 20 玉ねぎ 30 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 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 厚揚げ 2 しめじ 2 青ねぎ 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35	精白米 70 菜めしの素 2.5 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 15 つきこんにやく(白) 10 こいりしょうゆ 3 みりん 1.5 三温糖 1.5 水 20 とうがんと汁 30 厚揚げ 20 人参 2 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 115 サーターアランダギー(黒糖) 1	パン 白身魚(角切り) 40 塩 0.05 こしょう 0.01 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいりしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 レタス 20 ベーコン 7 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 にんにく 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.04 チキンブイオン 5 水 110	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 土しょうが 1 こいりしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 まわかめ 3 人参 5 花かつお 1 オリーブ油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 じゃがいも 25 大根 10 人参 5 白菜 30 白ねぎ 5 油揚げ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 さわら 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 こいりしょうゆ 0.2 でん粉 3.5 ベーコン 5 キャベツ 20 チンゲン菜 10 人参 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.5 白いりごま(すり) 0.1 上白糖 0.1 うす口しょうゆ 1.2	精白米 80 豚肉 16 じゃがいも 55 玉ねぎ 55 人参 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 10 三温糖 2.4 こいりしょうゆ 3.15 水 3.15 大根 20 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 豆腐 35 えのきたけ 7 油揚げ 5 人参 10 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 125	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 豚ミンチ 16 上白糖 1 人参 10 こいりしょうゆ 2.7 花かつお 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 チキンフランク(レバー入り) 1本 ほうれん草 15 白菜 30 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 上白糖 0.2 うす口しょうゆ 1.08	
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	611(24.2) / 762(29.7)	606(22.1) / 716(25.7)	650(26.6) / 777(31.3)	621(24.7) / 752(29.9)	614(19.7) / 714(22.9)	595(24.8) / 741(30.5)	633(25.9) / 776(32.2)	604(25.8) / 720(30.2)	586(20.5) / 725(26.1)	643(21.4) / 777(25.5)	642(29.6) / 811(36.8)

給食費振替日  
6月25日

★は提供された県産の食材を使用しています。

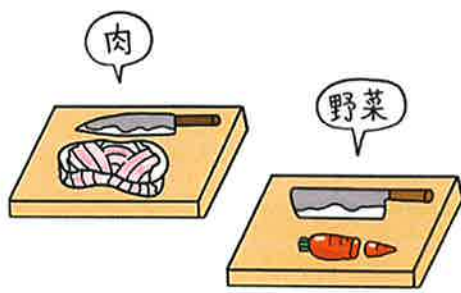
衛生的な食事のための3つのポイント

梅雨に入り、気温と湿度の高い日が続いています。天候が不順で人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろっています。食中毒にならないよう3つのポイントをおさえ、家庭でも安心して食事ができるようにしましょう。

料理をするときや食べる前には  
手を石けんでいねいに洗う



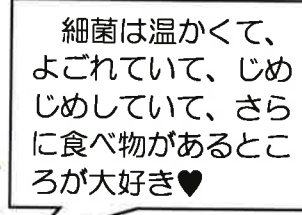
\*まな板や包丁は、肉用と野菜用に使い分けましょう。



料理を室温のまま長時間放置しない



\*調理器具や食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。



生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる(とくに肉の生焼けに注意)

\*ちなみに給食の場合、中心温度は75℃1分間以上(ノロウイルスの危険がある食材は85℃1分間以上)という決まりがあります。



①つけない

せきやくしゃみをまき散らさない  
せきやくしゃみのしぶきと一緒にウイルスが吐き出されてしまうことがあります。マスクがないときはハンカチなどで口元をおさえましょう。



三密を避け、部屋はよく換気

人込みはなるべく避けましょう。また換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。



マスクをつけてウイルスを体の中に入れない  
鼻と口をしっかりとおおいます。(暑くて息苦しいときは、なるべく人との距離をとって、外すようにしましょう。)



体の抵抗力を高める  
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」で、ウイルスをやっつける体の抵抗力を高めましょう。



手を石けんでいねいに洗う  
石けんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。食べる前は、とくにいねいに洗いましょう。外出先などで洗えないときは消毒液を手すりこみましょう。



新型コロナウイルスをひろげないために

自分の力で仲間を増やすことができないウイルスは、人の体内に入り込み、細胞の仕組みを利用して増えていきます。新型コロナウイルスの感染拡大予防対策も食中毒予防の3つのポイントをおさえることが有効です。