

令和3年度 1月 学校給食予定こんだて表

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	パン 白身魚フライ ブロccoliのサラダ ノンエッグマヨネーズ 野菜スープ	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン みかん	お正月献立 ごはん 松笠いか 紅白なます(ごま入り) しらたま汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 厚焼き卵 かつお和え
材料名および使用量(g)	パン 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 ブロccoli 28 ノンエッグマヨネーズ(小瓶) 1 ベーコン 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人 10 セロリ 5 パセリ 0.5 チキンピヨン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすししょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 114	ごはん 白米 80 大豆 85 合ミンチ 15 玉ねぎ 40 人 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 こいりしょうゆ 3.5 水 40 ピーマン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすししょうゆ 1.35 みかん 1	お正月献立 松笠いか 1 上白糖 2.2 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 大根 30 人 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1.5 塩 0.2 酢 2 白玉だんご 30 鶏肉皮付き 10 厚揚げ 20 人 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	ごはん 白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人 15 ちくわ 10 さやいんげん 10 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うすししょうゆ 3.15 水 50 厚焼卵 1 小松菜 20 もやし 20 花かつお 0.5 うすししょうゆ 1.1 上白糖 0.2
1日 エネルギー(kcal)	645(23.9) / 779(28.7)	639(24.0) / 766(28.8)	631(27.4) / 759(32.4)	642(28.5) / 771(34.2)
中(たんぱく質%)				

あけましておめでとうございます

今年も安全でおいしい給食をつくります。よろしくおねがいします。

みなさんはお正月にどんなものを食べましたか?おせち料理には、新しい一年を家族が健康で幸せに過ごせますようにと、いろいろな願いがこめられています。それぞれの食べ物の名前や形、色から想像してどんな願いや意味があるのか、線で結んでみましょう。



おせちりょうりに

- ・元気で長生きしたい
- ・お金がたまるように
- ・作物がたくさんとれるように
- ・子どもがたくさんうまれて家がさかえるように



こめられたねがい



ふゆやさいクイズ答



名前や形にねがいをこめて



① 昆布まき

ながいひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできるように。



② だて巻き

昔の巻物に形が似ているので、知識が増え、勉強ができるように。



③ 数の子

こぶを「よろこぶ」にかけている。



④ えび

たくさん卵があるので、子孫繁栄するように。



⑤ れんこん

あながあいて、「先の見通しがよい」

色にねがいをこめて



⑥ 紅白かまぼこ

黄金色から、お金がたくさんたまるように。



⑦ 紅白なます

「日の出」の形で赤はめでたさ、白は神聖さを表す。



⑧ くりきんとん

めでたい紅白の組み合わせで、祝いの水引に似せている。



いわれにねがいをこめて



⑨ 黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)にくらせるように。



⑩ 田づくり

昔、干したいわしを粉にして田畑の肥料にしたことから、たくさん作物ができるように。

令和3年度 1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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)	
献立名	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	パン 白菓のクリーム煮 ジャーマンポテト いちごジャム	ごはん 赤魚の西京焼き 酢の物 いも団子汁	ごはん チキンカレー ツナとキャベツのサラダ アーモンド入り小魚	三田のめぐみ 黒豆ごはん 鯖のてり焼き ごま和え けんちん汁	三田のめぐみ 三田のめぐみ ごはん 三田ポークと太ねぎの甘辛煮 かき揚げ ぼんかん	兵庫の小麦パン 小パン ポークビーンズ やて卵 キャベツとコーンのソテー	和食の日 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さばのごまみそ焼き たくあん和え 母子茶	ふるさと献立 ごはん わかさぎのから揚げ 切干し大根の煮付け ぼたん汁	ごはん 豚じゃが 丸干し 煮干し	
材料名および使用量 (g)	精白米 80 ほっけ 50g 1切 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.4 油揚げ 4 人 5 けずり節 5 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 豆腐 25 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 人 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 8.5 みそ 5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 110	パン 1 白菓 40 鶏肉皮付き 10 人 15 マカロニ(ミックス) 7 玉ねぎ 25 牛乳 20 生クリーム 5 ホワイトルウ 12 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 いちごジャム(小袋) 1	精白米 80 赤魚の西京漬け 1切 白煮 40 人 15 上白糖 7 塩 0.09 酢 2 鶏肉皮付き 10 いもち 25 厚揚げ 20 人 20 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 水 10 じゃがいも 4 けずり節 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 大根 0.5 塩 0.3 こしょう 0.05 アーモンド入り小魚(小袋) 1	精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 55 人 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.2 りんごピューレ 11 塩 5 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 キャベツ 35 人 7 上白糖 5 うすろしょうゆ 1.5 大根 30 小麦粉 0.4 塩 0.1 水 20 大根 7 あらいごぼう 5 青ねぎ 1.5 塩 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 4 うすろしょうゆ 6.3 水 120	精白米 70 黒豆 10.5 塩 0.7 さわかき 50g 1切 こいりしょうゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 土しよが 1 上白糖 0.1 水 3 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 ちくわ 1 上白糖 0.1 うすろしょうゆ 1.08 豆腐 30 小豆 20 小麦粉 20 水 10 大根 7 あらいごぼう 5 青ねぎ 1.5 塩 0.5 料理酒 0.5 水 4 ひまわり油 0.2	精白米 80 三田ポーク 40 つきこんにやく 30 玉ねぎ 60 人 15 土しよが 15 上白糖 2.5 水 7.5 こいりしょうゆ 1.5 みりん 30 じゃがいも 10 ちくわ 10 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 みそ 1.4 白いりごま 0.35 白いりごま(すり) 0.56 あらいごぼう 0.56 みりん 1.05 キヤベツ 0.35 ホールコーン 5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2	精白米 80 兵庫の小麦(小麦) 1 大豆(ゆで) 30 豚肉 15 じゃがいも 45 玉ねぎ 45 人 10 さやいんげん 5 煮干し粉 4 ケチャップ 10 うすろしょうゆ 3.5 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 さば 50g 1切 八丁みそ 1.4 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 キヤベツ 0.35 ホールコーン 5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2	精白米 80 わかさぎ 35 塩 0.4 でん粉 50 なたね油(揚げ油) 4 切干し大根 5 さやいんげん 5 つきこんにやく(大) 6 油揚げ 4 三温糖 2.5 けずり節 1 三温糖 2 こいりしょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 小松菜 12 粉さんしょう 0.01 焼き豆腐 25 あらいごぼう 5 人 10 白菓 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 6 水 120 ※丸干し 1尾 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 15 さやいんげん 50 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.8 みりん 1 料理酒 2 水 32 丸干し 1尾 小松菜 15 白菓 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4		
エネルギー(kcal)	605(26.9) / 725(31.8)	627(21.8) / 783(26.5)	586(24.8) / 700(29.2)	654(22.5) / 788(26.4)	593(28.8) / 716(34.2)	664(24.3) / 800(29.2)	601(28.5) / 743(34.0)	592(26.5) / 740(33.0)	620(24.4) / 750(29.4)	584(21.3) / 711(26.8)	
学校給食摂取基準	小学校 小学生 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 34.3g ※献立は都合により変更することがあります。		[黄]口酸や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]O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)		※25日給食費振替日 (金融機関が25日休業の場合は翌営業日)					*牛乳のかわりに 母子茶が つきます	

※献立表の太字の食品は三田の食材を使用しています。献立表の中からもさがしてみよう!

風邪の予防といえば、うがいや手洗い、換気、体をきたえるなど いろいろありますが、毎日の食生活も大事です。栄養のバランスがくずれていると、体の抵抗力も弱くなるかもしれません。風邪をひいてから あわてて食事を見直すのではなく、日頃からきちんと食べ、十分な睡眠と休養、適度な運動で、風邪に負けない体をつくりましょう。

冬の健康づくりに冬野菜

寒い季節(冬)が旬の食べ物はどれでしょう? ヒント:全部で5つあります。(答はこのうら面)

えだまめ	ブロッコリー	みかん	トマト	れんこん	アスパラガス
ピーマン	ゴーヤー	とうもろこし	なす	はくさい	ぶどう
				だいこん	

季節の食べ物を取り入れよう

しんどふじ 身土不二

季節によって人間が暑さ寒さに耐える工夫をするように、植物(作物)もその土地や気候にあわせて生きています。「身土不二」(しんどふじ)とは「身と土は二つにあらず」自分が住んでいる土地の水や土で育った旬の食べ物が、そこに生きるものの健康を保つということです。「三里四方のものを食すれば病なし」も同じ意味のことわざです。

*** 旬の食べ物には その季節に私たち人間が必要とする栄養が含まれています**

給食でも、三田ととれる季節には三田のものを使うようにしています