

令和3年度 10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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	菜めし タイピーエン ゆで卵 チンゲン菜のごま油炒め	ごはん いわしの蒲焼き おひたし みそ汁	ごはん キャベツ入りつくね 大豆の磯煮 いも団子汁	小パン ソーススパゲティ 白身魚のマリネ	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも きゅうりの酢の物 県産産のり佃煮	キャロットピラフ さつまいもと鶏レバーの揚げ煮 白菜と春雨のスープ フルーツキャロットゼリー	きのこの井 ・ごはん ・きのこ入りとりそぼろ みそ汁 みかん	減ごはん 回鍋肉(ホイロー) 大学芋 わかめスープ	米粉パン 豆腐入りハンバーグ スイートアップル ミネストローネ	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き ごま酢和え 母子茶	減わかめごはん チャンボン麺 かぼちゃコロッケ ツナの和え物
材料名および使用量 (g)	精白米 80 菜めしの素 2.1 ばらさめ 7 白菜 25 鶏肉皮付き 15 いか短冊(小) 20 人参 5 玉ねぎ 20 白ねぎ 5 チキンピジョン 3 料理酒 2 塩 0.4 うすろししょうゆ 4 こししょう 0.03 水 100 鶏卵 1 チンゲン菜 25 もやし 20 ベーコン 5 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こししょう 0.02 ごま油 0.3	精白米 80 いわしの鰯粉付き 1 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.52 こいりしょうゆ 4.27 みりん 2 でん粉 0.28 水 6 白菜 30 小松菜 15 上白糖 0.2 うすろししょうゆ 1.1 じゃがいも 30 大根 20 人参 10 白ねぎ 8 だし昆布 5 けずり節 5 うすろししょうゆ 8.5 水 120	精白米 80 キャベツ入りつくね 1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 キャベツ 5 人参 5 さやいんげん 10 煮干し粉 3 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 こいりしょうゆ 8 いももち 25 厚揚げ 20 大根 20 人参 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろししょうゆ 4.5 塩 0.2 水 110	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 16 ちくわ 10 玉ねぎ 16 キャベツ 45 人参 5 さやいんげん 5 チンゲン菜 7 花かつお 0.3 とうすろししょうゆ 0.1 三温糖 0.1 こいりしょうゆ 0.03 うすろししょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 白身魚(角切り) 40 こししょう 0.03 塩 0.1 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 5 青ねぎ 18 チキンピジョン 0.04 塩 5 こししょう 0.11 うすろししょうゆ 1.5 酢 5.4	精白米 80 厚揚げ 45 豚ミンチ 15 ちくわ 15 玉ねぎ 45 つきこんにやく 20 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 3 うすろししょうゆ 2.5 こいりしょうゆ 3.5 うすろししょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししゃも 1尾 きゅうり 25 もやし 15 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.2 青ねぎ 0.9 チキンピジョン 0.2 県産産のり佃煮★(小袋) 1 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 70 ピラフの素 25.66 鶏レバー(下味つき) 12 さつまいも 35 干しいたけ 5 なたね油(揚げ油) 0.38 人参 0.22 にんにく 1 さやいんげん 1 とうすろししょうゆ 1.5 こいりしょうゆ 1.8 料理酒 2.5 みりん 2.5 上白糖 1.8 水 5 ばらさめ 5 白菜 30 豚肉 10 玉ねぎ 15 人参 5 玉ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.15 うすろししょうゆ 5.2 こししょう 0.03 水 115 フルーツキャロットゼリー 1	精白米 80 鶏ミンチ 30 しめじ 10 干しいたけ 0.3 あらいごぼう 10 人参 10 にんにく 3 さやいんげん 1 とうすろししょうゆ 1 三温糖 1.8 こいりしょうゆ 4 料理酒 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 水 5 油揚げ 4 大根 25 人参 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろししょうゆ 8.5 こししょう 110 みかん 1	精白米 70 キャベツ 40 人参 5 ビーマン 5 りんご 18 豚肉 20 にんにく 0.1 土しょうが 0.5 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいりしょうゆ 1 さつまいも 50 なたね油(揚げ油) 5 人参 3.5 にんにく 0.7 チキンピジョン 0.2 ローリエ粉末 4.5 トマトダイス(缶) 0.01 上白糖 15 塩 0.1 こししょう 0.84 しょうゆ 0.05 水 105 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろししょうゆ 5.4 こししょう 0.03 水 112	米粉パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 さつまいも 27 りんご 8 上白糖 2 水 6 マカロニ(ミックス) 3 豚肉 10 白いんげんまめ(ゆで) 8 玉ねぎ 20 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろししょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g 1 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 まぐろ油漬 5 上白糖 0.75 白だし(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろししょうゆ 1.8 酢 2 母子茶 1本	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 もやし 15 青ねぎ 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 2 うすろししょうゆ 3 こいりしょうゆ 3.3 チキンピジョン 8 水 120 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キャベツ 25 人参 5 まぐろ油漬 5 上白糖 0.14 うすろししょうゆ 1	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 スパゲティ 12 豚肉 12 白菜 12 人参 7 もやし 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 うすろししょうゆ 0.35 こししょう 0.04 水 8 スパゲティ 12 豚肉 12 白菜 12 人参 7 もやし 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 うすろししょうゆ 0.35 こししょう 0.04 水 8

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 650Kcal 830Kcal たんぱく質 26.8g 34.3g [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]口体の調子をとどめる食品(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。 ★印は提供された県産の食材を使用しています。

知っていますか? 「世界食料デー」月間

「世界食料デー」月間 2021 10/1(金) ▶ 10/31(日)

みんなで食べる幸せを

世界の食料事情

世界で毎年ムダになっている食料 13億トン

生産された食料の 1/3

国連食糧農業機関 (FAO) (2011年)

日本のような先進国では・・・
・食べ残しや賞味期限切れ、買いすぎ、作りすぎなどの理由で、食べられないまま捨てられる食品が増加している。

発展途上国では・・・
・たくさんの収穫物を「適切に保管できない」「加工する技術がない」「運ぶための手段やガソリンを買うお金がない」などの理由で、必要な人に届かない。
・紛争や干ばつ、洪水などを引き起こす異常気象により生産ができない。

わたしたちがおいしくご飯を食べているその時にも世界には、食べ物がなくおなかをすかせている人がいます。簡単に解決できる問題ではありませんが、自分たちにできることを裏面を参考に考えてみましょう。

10人に1人が食べることに困っている世界。食べ物は十分に作られているはずなのに・・・なぜ?

「世界食料デー」月間とは
10月16日は世界食料デー。国連が制定した世界の食料問題を考える日です。世界の一人ひとりが協力し合い、栄養不良、飢餓などを解決していくことを目的としています。日本ではNGOや国際機関が10月を「世界食料デー」月間とし、飢餓や食料問題を解決するために行動することを呼びかけています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
2030年において世界が合意した「持続可能な開発目標」です

貧困や格差、気候変動などのさまざまな問題の解決を目指す
「持続可能な開発目標 (SDGs)」キーワードは「誰ひとり取り残さない」
17の目標のひとつが、2030年までに「飢餓をゼロに」することです。

2 飢餓をゼロに



※HP「世界食料デー」月間みんなで食べる幸せを～よりもっと知りたい人はこちら! [世界食料デー SDGs](#)

令和3年度 10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	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	まごわやさしい ごはん ふくめ煮 丸干し きんぴらごぼう(ごま入り)	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 カットコーン	パン チキンメンチカツ ジャーマンポテト チンゲン菜と卵のスープ	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 とうがんと汁	ごはん かき揚げ 大根の酢の物 呉汁 味付けのり	ごはん 豚じゃが ごま入り手作りふりかけ みかん	秋の味覚献立 栗ご飯 鮭フライ 黒豆の枝豆 のっぺい汁	パン 鶏肉のてり焼き キャベツとコーンのソテー パンプキンシチュー	ごはん 鯖のしょうが焼き 煮びたし さつま汁	サラダで元氣献立 ごはん チキンカレー 元気になるサラダ 和風ドレッシング
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 40 厚揚げ 25 ちくわ 15 角こんにやく(大) 15 大根 2.5 昆布 0.8 しめじ 6 三温糖 2 うすろしよゆ 2.7 こいしよゆ 2 みりん 1 水 25 丸干し 1尾 あらいごぼう 25 人参 12 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 けずり節 0.2 三温糖 1.5 こいしよゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豆腐 85 合ミンチ 14 玉ねぎ 40 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 チンゲン菜 2 こいしよゆ 2 鶏卵 2 豚肉 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろ油漬け 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 カットコーン 5cm 1 塩 0.1 ※カットコーン 幼 2.5cm 中 5cm	パン 1こ チキンメンチカツ(大入り) 1こ なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 40 ベーコン 2 玉ねぎ 4 人参 20 パセリ 0.3 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こいしよゆ 0.05 鶏卵 20 チンゲン菜 15 玉ねぎ 25 人参 7 チキンブイヨン 4 うすろしよゆ 4.5 ローリエ粉末 0.01 うすろしよゆ 4.5 塩 0.25 こいしよゆ 0.03 水 120	精白米 80 ほっけ 50g 1切 鶏肉皮付き 20 角こんにやく 10 人参 5 小麦粉 5 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 人参 25 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 ちくわ 10 西洋かぼちゃ 10 玉ねぎ 12 人参 7 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 人参 25 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 小丸天 15 つぎこんにやく 7 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 こいしよゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 青のり粉 0.2 こいしよゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 みかん 1	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 黒豆の枝豆 22 塩 0.3 里芋 20 大根 25 人参 5 あらいごぼう 7 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 0.8 でん粉 1.5 塩 0.07 うすろしよゆ 5.5 水 120	パン 1こ 鶏肉(テキ用) 1枚 土しょうが 1 こいしよゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 キャベツ 35 人参 5 ホールコーン 5 ひまわり油 0.2 塩 0.15 こいしよゆ 0.03 ベーコン 8 西洋かぼちゃ 35 玉ねぎ 45 ホワートルウ 10 生クリーム 5 牛乳 20 チキンブイヨン 4 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こいしよゆ 0.08 水 75	精白米 80 さわら 50g 1切 土しょうが 0.3 こいしよゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 小松菜 5 もやし 25 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 厚揚げ 20 さつま芋 30 人参 5 大根 15 きざみ昆布 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 鶏肉皮付き 25 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.1 カレールウ 1.1 りんごビューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こいしよゆ 0.03 水 75 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 ドレッシング(和風)(小袋) 1
小 エネルギー(kcal)	607(23.4) / 740(29.5)	640(24.3) / 764(28.8)	677(27.9) / 832(33.7)	591(27.7) / 707(32.9)	600(20.2) / 723(23.6)	606(22.6) / 723(27.0)	635(22.1) / 765(25.9)	695(28.0) / 860(33.8)	619(26.4) / 739(31.0)	643(21.0) / 775(25.0)
中 (たんぱく質(g))										

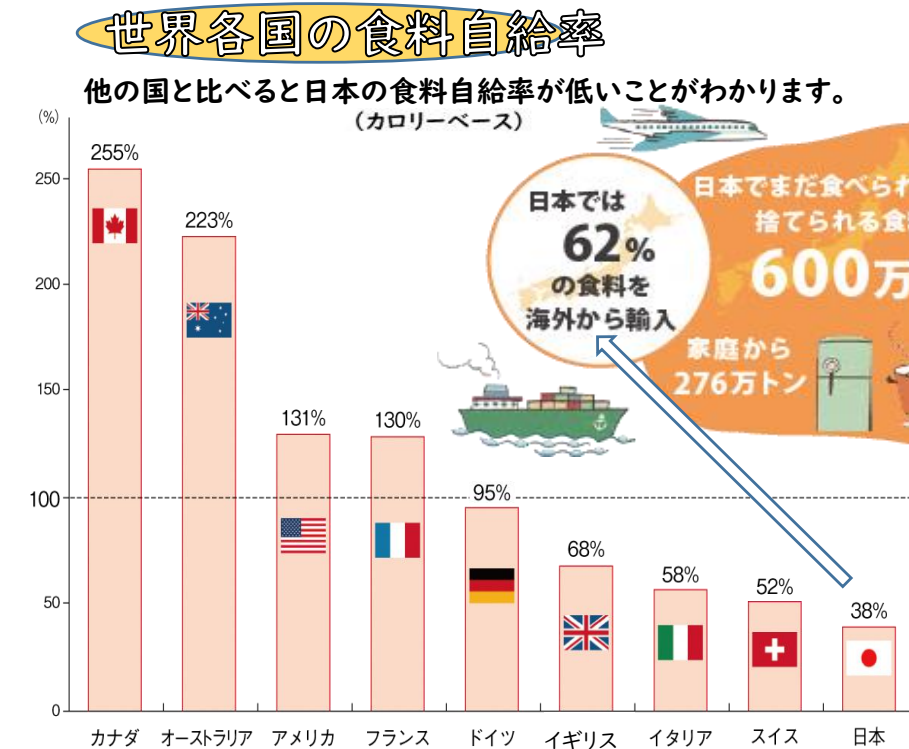
10月の
三田の地場野菜

太字の食材は
三田の食材です
お米はいつでも三田米

きゅうり 17日・29日
ピーマン 12日
黒豆の枝豆 26日

給食費振替日
10月25日

日本に住む私たちにできることは?



※農林水産省「食料需給表」FAO「Food Balance Sheets」等を基に試算 2017年度(日本は2019年度)

日本の食料は、半分以上を輸入しているにもかかわらず、日本に住む私たちは、毎日、おにぎり一個分を捨てている計算になります。世界には、飢餓で苦しんでいる人が8億人以上います。日本の食料事情を考えると、日本の自給率を上げることが大切です。

日本は食料自給率アップを目指しています

平成27年3月に閣議決定された新たな食料・農業・農村基本計画では、食料の安定的な供給の基本となる国内の農業生産の増大に向けての目標があります。

平成37年度(令和7年度)の食料自給率目標値 **45%**

- 《食料自給率アップのための5つのアクション》
1. 「いまが旬」の食べ物を選びましょう
 2. 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう
 3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
 4. 食べ残しを減らしましょう
 5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応戦しましょう

あなたは 1日に何回お米を食べますか?

朝ごはんは? お昼ごはんは? 夜ごはんは?

1回もお米を食べない日もある?

ご飯を1日にもう1口(17g)食べると自給率が1%アップする!

1日に2回
主食にご飯を食べて
自給率のアップを!

※農林水産省HP「知ってる? 日本の食料事情~日本の食料自給率・食料自給力と食料安全保障~」より