

令和4年度 10月 学校給食予定こんだて表

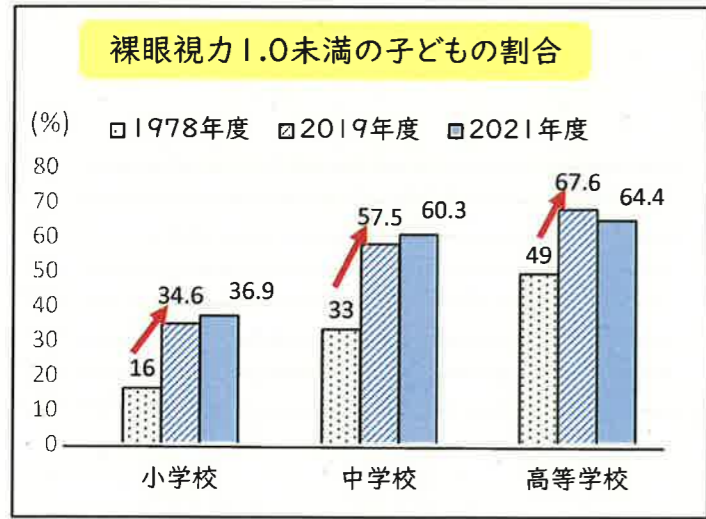
◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	ごはん いかのてり煮 ごまたくあん和え 沢煮碗 さつまいもスティック	ごはん キャベツ入りつくね ピーマンとちくわの炒めもの かぼちゃのみそ汁	パン チリコンカン いもりんごフリッター レタスのスープ	中華丼 ・ごはん ・中華煮 焼ビーフン カットコーン	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	目の愛護デー キャロットピラフ 鶏肉とレバーの大豆がらめ 小松菜としめじの炒め物 野菜スープ	サラダで元気献立 うずまきパン 照り焼き豆腐入りハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング ミネストローネ	ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ししゃも ごま和え	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨ときゅうりの酢の物	ごはん 豚じゃが ちりめんじゃこの和え物 みかん
材料名および使用量 (g)	精白米 80 松豆いか 1枚 上白糖 2.2 こいロしようゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 小松菜 20 もやし 20 干切りたくあん 4.5 うすロしようゆ 0.5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 豚肉 10 豆腐 25 白菜 25 人参 5 あらいごぼう 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすロしようゆ 5 水 115 さつまいもスティック(小袋) 1	精白米 80 キャベツ入りつくね 1 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 蓬わかめ 3 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいロしようゆ 2.6 料理酒 0.6 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 15 厚揚げ 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	パン 1 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 さつま芋 13 りんご 15 干しぶどう 4 小麦粉 4 ホットケーキミックス 6 水 5 なたね油(揚げ油) 0.05 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 35 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 うすロしようゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 10 厚揚げ 30 人参 15 玉ねぎ 15 にんにく 0.1 カレーウ 40 りんごピューレ 35 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 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 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 でん粉 11 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 5 上白糖 2 こいロしようゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 小松菜 15 キャベツ 20 しめじ 5 塩 0.15 こいロしようゆ 0.4 こしょう 0.03 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすロしようゆ 3 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 ピラフの煮 25.66 鶏肉皮付き 40 鶏レバー(下味つき) 8 みりん 0.02 塩 0.2 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 5 上白糖 2 こいロしようゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 小松菜 15 キャベツ 20 ドレッシング・和風(小袋) 1 塩 0.15 こいロしようゆ 0.4 こしょう 0.03 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 ひよこ豆 8 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 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 110	精白米 80 豚肉 10 厚揚げ 30 角こんにやく(大) 15 じゃがいも 45 玉ねぎ 30 人参 15 さやいんげん 5 三温糖 2 にんにく 0.4 八丁みそ 3.15 うすロしようゆ 3.5 みりん 1 料理酒 2 水 30 ししゃも 1尾 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすロしようゆ 0.9	精白米 80 豚肉 90 豚ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しろうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.2 トウバンジャン 0.2 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 緑豆(ほろぎめ) 4 きゅうり 20 もやし 13 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすロしようゆ 0.9	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 15 小丸天 15 さやいんげん 5 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすロしようゆ 3.24 こいロしようゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 小松菜 15 キャベツ 25 ちりめんじゃこ(中) 3 上白糖 0.2 うすロしようゆ 0.75 みかん 1	

10月10日は、目の愛護デー

10をヨコにたおすと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康について考えてみましょう。



近年、子どもの視力低下が進んでいます。裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、年々増加傾向にあります。(文部科学省「学校保健統計調査」より)

【©'20'1 ぎふこのまのこみ】理々

目のためにいいことはどんなこと?

外あそび

日やけや熱中症対策はしっかりして、外へ出て太陽の光をあびましょう。

スマホやゲーム、近くをみるときは、20~30分に1回、5分程度遠くを見るなど、目を休ませよう!

早寝 早起き

すいみんは、目のためにも大切です。生活リズムをととのえましょう。

バランスのよい食事

すききらいなく、肉や魚をバランスよく、野菜や果物もしっかり食べましょう。

つかれ目にビタミンを!

目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることも大切です。そのうえで「目のビタミン」ともいわれる『ビタミンA(カロテン)』や目のつかれや老化をふせぐ『ビタミンB1』『ルテイン』『アントシアニン』などがおすすめです。

<h4>ビタミンAが豊富</h4> <p>にんじん、かぼちゃ、レバー、ほうれん草など</p>	<h4>ルテインが豊富</h4> <p>ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、卵黄など</p>	<h4>アントシアニンが豊富</h4> <p>ブルーベリー、むらさきいもなど</p>
--	---	--

11日: キャロットピラフ とり肉とレバーの大豆がらめ

3日: さつまいもスティック

【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。
 【赤】O血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※太字は三田の食材を使用しています。
 【緑】△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル) ★印は提供された県産の食材を使用しています。

令和4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

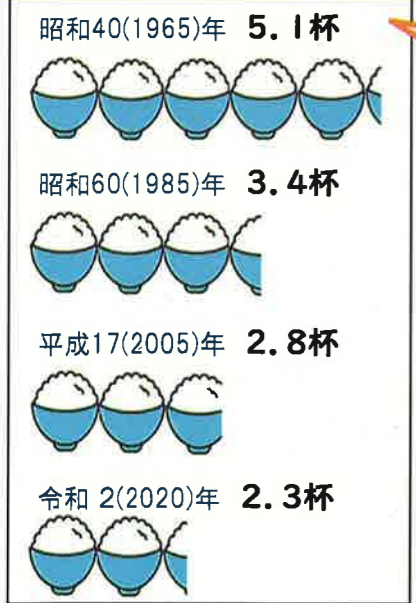
日・曜	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ごはん かき揚げ きゅうりの酢の物 いも団子汁 県産味付けのり	パン ポークビーンズ マッシュポテト パンプキンスープ	和食の日・まごわやさしい ごまごはん さばの塩焼き 大豆の五目煮 さつま汁 母子茶	菜めし 白身魚のチリソース キャベツとコーンのソテー 白菜と春雨のスープ	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 丸干し 酢の物	ごはん 焼きギョーザ チャブチェ(ごま) わかめスープ	小パン ソーススパゲティ 鮭フライ チンゲン菜のごま油炒め りんごゼリー	秋の味覚献立 栗ご飯 鱈のしょうが焼き 黒豆の枝豆 みそ汁	ごはん いわしの蒲焼き 煮びたし もずく汁	三色丼 ・ごはん ・とりそば ・いりたまご みそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 ちくわ 15 さつま芋 10 玉ねぎ 5 カットわかめ 0.2 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 きゅうり 25 もやし 15 まぐろ油漬け 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うすろしようにゆ 0.9 塩 0.2 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 うすろしようにゆ 5 塩 0.15 水 115 県産味付けのり★ (小袋) 1	パン 1 豚肉 16 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 15 ケチャップ 3.2 トマトジュース 3.2 上白糖 0.64 ウスターソース 0.8 こいりしょうゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 豆乳A 3 ベーコン 5 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 35 人参 10 しめじ 7 ホワイトルウ 9 生クリーム 5 牛乳 20 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.8 こしょう 0.05 水 90	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.4 ぎよ 50g 1 大豆(ゆで) 20 角こんにやく(小) 15 人参 10 昆布 0.5 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 1.2 うすろしようにゆ 1 水 12 鶏肉皮付き 10 さつま芋 30 白菜 15 厚揚げ 15 しめじ 5 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつきます	精白米 80 菜めしの素 2.1 白身魚(角切り) 45 でん粉 4.5 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 15 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 1.6 酢 2 ケチャップ 2.4 トウバンジャン 0.1 水 8 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 ほろさめ 3 白菜 35 豚肉 10 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 4.5 塩 0.15 うすろしようにゆ 5.4 こしょう 0.03 水 115	精白米 72 押麦 8 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 さやいんげん 5 煮干し粉 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うすろしようにゆ 3.5 水 50 丸干し 1尾 キャベツ 40 人参 5 豆腐 1 上白糖 1.5 酢 2	精白米 80 ギョーザ(大) 1 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.1 人参 5 ピーマン 5 花かつお 4 ほうれん草 10 ごいりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 0.6 うすろしようにゆ 2 料理酒 0.5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 もやし 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 5 チキンブイオン 8 塩 0.1 うすろしようにゆ 5.4 こしょう 0.03 水 120 *ギョーザ 1こ 中(大)2こ	精白米 80 パン 1 スパゲティ 25 豚肉 16 いか短冊(小) 15 キャベツ 40 人参 15 みりん 5 ピーマン 5 料理酒 0.5 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 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 チンゲン菜 20 人参 7 もやし 5 玉ねぎ 5 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 りんごゼリー 1	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 さわら 50g 1 土しょうが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 みりん 0.28 水 6 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 黒豆の枝豆 22 塩 0.3 玉ねぎ 25 厚揚げ 25 人参 10 あらいごぼう 7 えのきたけ 5 しめじ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 いわしの蒲粉付き 1 なたね油(揚げ油) 4 塩 2.52 上白糖 4.27 こいりしょうゆ 2 みりん 0.28 水 6 白菜 40 人参 5 油揚げ 6 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 豆腐 20 えのきたけ 5 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.3 みつば 5 けずり節 1 だし昆布 5 うすろしようにゆ 5 塩 0.15 水 120	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 みりん 1.4 三温糖 1 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 人参 30 油揚げ 6 なたね油 0.5 塩 0.7 上白糖 0.1 油揚げ 5 水 20 人参 25 えのきたけ 20 じゃがいも 20 えのきたけ 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120

給食費振替日
10月25日

お米

食べ物がおいしくなる“実りの秋”です。新米、栗、黒大豆枝豆、さつまいも、りんごなど秋が旬の恵みをいただいて、こころと体に元気をたくわえましょう。私たちの主食となる『お米』の大切さについて、考えてみましょう。

お茶わん1杯(精米60g=小学2年量)
のごはんで考えると・・・
1人1日あたりのごはんの消費量



ごはんを食べる量が
どんどん減っています。

お米には、うるち米ともち米があり、お米からいろいろな食べ物が作られます。

ぬか ぬかづけ だんご・もち せんべい・おかき

酒・みりん・す あぶら

お米クイズ

1. お茶わん1ばい分のごはん130gに、何つぶのお米が入っているでしょう?

- 約 500つぶ
- 約 1500つぶ
- 約 3000つぶ

ヒント: お茶わん1ばい分のお米は60g、お米1つぶの重さは0.02gです。

お米はすごい!

米の種類(品種)や育ち方、天気によしあしなどでバラつきはありますが、1つぶの米(種もみ)から、およそ300~1000つぶの米を実らせることができます。

1つぶの米(種もみ) 300~1000つぶのお米

2. ごはんに多くふくまれる炭水化物は、おもにどんな働きをするでしょう?

- 骨を強くする
- おなかの調子をととのえる
- 体や脳を動かすエネルギーになる

ヒント: ごはんをよくかんで食べると、でんぷんが分解されてブドウ糖になります。これは、運動にも勉強にも欠かせない成分です。

★給食メニューより

くりごはん

【材料】4人分
精白米 2合
むきぐり 90g(8こ)
塩 小さじ2/3

【作り方】
① 米は洗って、通常の水加減で浸漬させる。
② くりをむいて、水につける。
③ 水をきったくりと塩を入れて炊飯する。

枝豆ごはんもおおすすめです。

★作ってみよう!

さつまいものおはき

【材料】16こ分
精白米 2合
もち米 1合
さつまいも 300g (お好みで)
塩 小さじ1

きなこ つぶあん
こしあん

【作り方】
① 米ともち米は洗って、通常の水加減で浸漬させる。
② さつまいもをサイコロに切り、水につける。
③ 水をきったさつまいもと塩を入れて炊飯する。
④ たきあがったら軽くまぜ、16こにわけておにぎりにする。
⑤ お好みのきなこやつぶあん、こしあんをまぶす。

農林水産省「令和3年度 食料需給表」より