

令和元年度 12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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	おとご一日 小豆ごはん かぶのそぼろ煮 はたはたのから揚げ 菊菜のごま和え	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご のっぺい汁	お楽しみこんだて 小パン 鶏肉のりんごソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ 米粉の豆乳プリンタルト	ごはん さんまのてり焼き 煮びたし みそ汁	麦ごはん 豚肉のうま煮 手作りふりかけ みかん	ごはん 赤魚の西京焼き 卵の花炒め いも団子汁	ごはん 鶏肉と大根の煮物 丸干し ごま酢和え	米粉パン 鮭フライ ブロッコリーのサラダ タルタルソース オニオンスープ	ごはん 大豆とひき肉のカレー煮 ゆで卵 レモン和え	わかめごはん かき揚げ おひたし 豚汁
材料名および使用量 (g)	精白米 70 あずきご飯の素 23.33 豚ミンチ 20 かぶら 40 じゃがいも 40 一口厚揚げ 30 人参 15 さやいんげん 7 土しよが 0.5 煮干し粉 3 うす口しよゆ 3 こい口しよゆ 3 塩 0.08 三温糖 2 みりん 2 水 40 はたはた一夜干 1 塩 0.22 でん粉 2.5 なたね油(揚げ油) 2 菊菜 15 もやし 0.1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うす口しよゆ 1.2 ※はたはた一夜干 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 1 三温糖 1.4 こい口しよゆ 2.8 料理酒 1.5 さやいんげん 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 里芋 30 厚揚げ 20 大根 20 人参 5 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 セロリ 0.1 うす口しよゆ 4.8 水 110	パン 1 鶏肉(テキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しよが 0.1 りんごピューレ 6.4 砂糖 1.66 こい口しよゆ 3 料理酒 1 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 こしよ 0.05 豚肉 5 キャベツ 30 玉ねぎ 35 人参 5 ホールコーン 5 セロリ 3 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うす口しよゆ 3 こしよ 0.04 水 105 米粉の豆乳プリンタルト(小袋) 1	精白米 80 さんまの開き50g 1 こい口しよゆ 2.1 砂糖 1 みりん 0.7 でん粉 0.2 水 3 白菜 25 水菜 15 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 20 しめじ 7 じゃがいも 25 人参 5 大根 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 72 押麦 8 豚肉 15 小丸天 25 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 10 つきこんにやく 15 さやいんげん 10 土しよが 1 三温糖 2 うす口しよゆ 2.8 みりん 0.8 水 25 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 だし昆布 0.2 けずり節 0.2 こい口しよゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 みかん 1	精白米 80 赤魚の西京漬け 50g 1 卵の花 10 ちくわ 5 人参 3 つきこんにやく 3 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うす口しよゆ 2.25 みりん 1 水 12 鶏肉皮付き 10 いももち 30 油揚げ 5 人参 10 小松菜 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しよゆ 4.6 塩 0.05 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 20 大根 55 厚揚げ 30 じゃがいも 25 人参 15 さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 三温糖 2.5 こい口しよゆ 3 うす口しよゆ 3 水 35 丸干し 1尾 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うす口しよゆ 1.8 酢 2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	米粉パン 1 さげフライ 50g 1 なたね油(揚げ油) 5 ブロッコリー 28 タルタルソース(小袋) 1 玉ねぎ 40 人参 5 さやいんげん 5 オニオンソーサー 10 カレールーウ 9 にんにく 0.1 りんごピューレ 3 ケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.2 こしよ 0.02 パプリカ 0.02 水 50 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 10 さやいんげん 7 小麦粉 5 塩 0.3 水 7 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 白菜 25 けずり節 0.2 うす口しよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 厚揚げ 20 大根 25 人参 5 あらいごぼう 8 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	
エネルギー(kcal)	603(22.0) / 763(27.1)	621(24.5) / 713(26.7)	717(26.3) / 860(31.5)	645(26.2) / 769(30.8)	600(22.4) / 715(26.8)	603(25.3) / 722(29.8)	599(23.2) / 731(29.2)	642(26.9) / 781(32.5)	698(26.0) / 832(30.0)	609(21.5) / 735(25.7)



かぜ・インフルエンザはよぼうが大切

今年、インフルエンザが、例年より早く流行のきざしをみせています。みなさん、体調はいかがですか？ かぜやインフルエンザにならないように“かぜよぼう”を参考に元気に冬を過ごしましょう。

今年は、インフルエンザが、例年より早く流行のきざしをみせています。みなさん、体調はいかがですか？ かぜやインフルエンザにならないように“かぜよぼう”を参考に元気に冬を過ごしましょう。

マスクとかんきも たいせつなんじゃー

【じぶんのために】

さむ～い さむ～い

つめたいから ぎゅうにゅうのこして いいよ

ふたりとも まちがってるぞ!

じぶんのために ぎゅうにゅうをのもう じぶんのために てをあらおう

か えったら 手あらい うがい、わすれずに

外から帰ったら必ずせっけんでていねいに手を洗い、うがいをしましょう。また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの方がさわっているものにふれた時なども、こまめに手を洗うようにしましょう。

するんじゃー

ぜ ぜったいにたべよう 季節の野菜

その土地でとれる季節の野菜や果物には、その季節に人の身体が必要とする栄養がたっぷりです。おうちでも三田の野菜をたっぷり食べましょう。

きせつのがさい たべるんじゃー

三田のがさいが 一番! です

よ くて元気を 回復させよう

つかれがたまっていたり、寝不足では、かぜやインフルエンザのウイルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜は、早めに寝て、つかれをためないようにしましょう。

よるは はやめに おむるんじゃー

ぼ く・わたし 朝ごはん 食べて元気もいもい

一日の始まりの朝ごはんは、赤、黄、緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に鼻やのどの粘膜を保護するビタミンA、免疫力を高めるビタミンCやビタミンEを積極的にとるようにしましょう。

あさもしっかり たべるんじゃー

ビタミンACEで 免疫力UP!

う んどうや外あそびで 元気100倍

適度な運動習慣は、体温が上がり、全身の血行がよくなって、免疫力を高めます。運動だけでなく、外遊びも同じ効果があるので、寒い季節でも、外でしっかり遊びましょう。

そとでしっかり あそぶんじゃー

