

令和3年度 11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	1日(月)	2日(火)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	木の葉丼 ・ごはん ・卵とじ 丸干し ごま酢和え	ごはん 鮭フライ かつお和え 呉汁 胚芽ごまふりかけ(中学校のみ)	中華丼 ・減麦ごはん ・中華煮 焼ビーフン 焼きいも	いい菌の日 ごはん ほっけの塩焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 のっぺい汁	菜めし かぼちゃコロッケ チンゲン菜のごま油炒め わかめスープ	亥の子の餅 ごはん 鶏肉の塩麹焼き 煮びたし しらたま汁	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	ごはん 根菜カレー ツナの和え物	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ さばのごまみそ焼き 大根の酢の物 母子茶	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 手作りふりかけ みかん
材料名および使用量(g)	精白米 80 鶏卵(冷凍液卵) 50 かまぼこ 7 油揚げ 3 干しいたけ 0.3 人参 10 玉ねぎ 35 青ねぎ 10 煮干し粉 3 上白糖 2.5 うす口しょうゆ 9 みりん 2 水 60 丸干し 1尾 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 酢 2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 ぎげフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 20 白菜 25 花かつお 1 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.5 豆腐 15 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 胚芽ごまふりかけ 1こ (小袋)(中学校のみ)	精白米 63 押麦 7 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 30 玉ねぎ 30 たけのこ水煮 15 しめじ 10 人参 15 土しょうが 1 チキンブイオン 4.5 上白糖 1.5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3.5 水 50 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 20 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 焼きいも 1こ	精白米 80 ほっけ 50g 1切 豚肉 20 あらいごぼう 20 つきこんにやく 10 さやいんげん 5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 2.3 水 5 里芋 30 油揚げ 5 大根 25 人参 5 玉ねぎ 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 菜めしの素 2.1 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 チンゲン菜 25 もやし 5 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.5 水 4 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 人参 5 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 鶏肉(テギ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 白玉だんご 25 りんご 20 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 合ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 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 牛乳 5 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 レタス 25 ベーコン 8 玉ねぎ 35 人参 5 しめじ 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 豚肉 30 大根 35 さつま芋 25 あらいごぼう 10 れんこん水煮 7 人参 15 オニオンソーサー 8 にんにく 0.2 カレールウ 11 りんごピューレ 7 ウスターソース 0.6 塩 0.1 こしょう 0.03 水 35 ほうれん草 15 みそ 1.4 キャベツ 20 まぐろ油揚げ 7 上白糖 0.14 うす口しょうゆ 1 レモン汁 0.3	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 15 玉ねぎ 7 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うす口しょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 さば 50g 1切 みそ 1.4 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいりしょうゆ 0.5 白いりごま(すり) 1.1 みりん 0.5 料理酒 0.5 みかん 1こ	
小 エネルギー(kcal)	595(23.7) / 725(29.8)	655(24.3) / 792(29.1)	614(23.4) / 789(28.6)	601(27.4) / 719(32.4)	619(17.5) / 735(20.2)	632(23.6) / 755(27.5)	631(21.1) / 788(25.7)	639(21.9) / 774(26.2)	612(27.2) / 766(34.0)	630(25.7) / 754(30.9)
中 エネルギー(kcal)										

実りの秋・収穫の秋・食欲の秋

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。この時期は、新米、なす、さんま、りんご、さつま芋、くり、なしなどのおいしい食べ物がたくさん出回ります。冬の訪れに備えて、秋の実りをおいしくいただきながら、寒さに負けない体を作りましょう。



11月23日は『勤労感謝の日』です。自然の恵みや、食にかかわるたくさんの人たちに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。



つくってみよう! 給食レシピ!



いもりんごフリッター


<材料> 作りやすい分量

- さつま芋 中1個
- りんご 中1個
- 干しぶどう 40g
- ★牛乳(豆乳) 60ml
- ★ホットケーキミックス 150g
- ★塩 ひとつまみ
- 揚げ油 適量


- さつま芋は短冊切り、りんごは芯を取っていちよう切りにする。(どちらも皮はむかなくてもOK)
- ★を混ぜ、衣を作る
- ②へ①と干しぶどうを入れ、混ぜる
- 油を160~170度に熱し、生地をスプーンで一口大にし、そっと油に落とす

※こげやすいので、油の温度が上がらないように注意!

果物 夏の間、たっぷりと日差しをあびて、大きくなった果物の収穫時期です。



野菜 土の中で、たっぷり養分を蓄えてきた根菜類やいも類、きのこなどの山の幸もおいしい季節です。



魚 秋から冬にかけて、脂がのったおいしい魚が出回ります。



令和3年度 11月 学校給食予定こんだて表

◆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	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	ごはん チャブチエ(ごま入り) ワンタンスープ アーモンド入り小魚	小パン 森のきのこシチュー 豆腐入りハンバーグ レモン和え	まごわやさしい ごはん 鱈のしょうが焼き 大豆の磯煮 ごま汁	だしを味わう和食の日 ごはん カレーの唐揚げ 卵の花炒め いも団子汁	ごはん 厚焼き卵 きんぴらごぼう(ごま入り) さつま汁	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ ヨーグルト お魚ソーセージ(中学校のみ)	ごはん 豚じゃが ししゃも おひたし	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物	セルフ五目ごはん ・ごはん ・五目煮 かき揚げ みそ汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 小松菜とちくわの炒め物 みかん
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 30 土しょうが 0.5 にんにく 0.15 ごま油 0.15 人参 10 緑豆はるさめ 5 ほうれん草 15 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うす口しょうゆ 3 料理酒 0.75 鶏肉皮付き 6 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 チキンパイオン 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 125 アーモンド入り小魚(小袋) 1	パン 1 豚肉 10 じゃがいも 40 人参 5 玉ねぎ 40 パセリ 7 しめじ 7 マッシュルーム 7 ホワイトルウ 13.5 牛乳 20 生クリーム 5 チキンパイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 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 さくら 50g 1 土しょうが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 うす口しょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 いももち 25 小松菜 10 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.8 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 115	精白米 80 カレーの唐揚げ 1 なたね油(揚げ油) 5 おから 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 うす口しょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 いももち 25 小松菜 10 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.8 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 115	精白米 80 厚焼き卵 1 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 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 鶏肉皮付き 10 さつま芋 30 白菜 15 厚揚げ 15 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンパイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 ヨーグルト 1 お魚ソーセージ(中学校のみ) 1	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 55 小丸天 15 さやいんげん 5 つきこんにやく 15 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 もやし 25 小松菜 20 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 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 こいりしょうゆ 3.5 水 40 キャベツ 20 緑豆はるさめ 4 まぐろ油揚げ 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 鶏肉皮付き 15 人参 10 あらいごぼう 7 油揚げ 3 干しいたけ 0.2 さやいんげん 2.5 料理酒 2 みりん 0.5 水 12 ちくわ 13 さやいんげん 5 さつま芋 10 玉ねぎ 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 カットわかめ 0.3 玉ねぎ 25 人参 7 白菜 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 40 人参 15 角こんにやく 20 さやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 2.5 こいりしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.15 水 40 小松菜 20 もやし 20 ちくわ 5 塩 0.1 こいりしょうゆ 0.35 こしょう 0.03 みかん 1
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	593(23.1) / 708(27.2)	656(25.8) / 823(31.6)	629(27.1) / 752(31.9)	599(23.6) / 713(27.4)	638(23.0) / 766(27.1)	643(21.5) / 778(26.1)	592(22.3) / 732(28.4)	614(24.0) / 743(28.9)	609(20.1) / 736(23.8)	593(22.9) / 707(27.4)

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。
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) ※太字は三田の食材を使用しています。
[緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

11月24日は「和食の日」

11月24日は『和食の日』です。和食とは、昔から受け継がれてきた“自然を大切に”日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことで、2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「一汁三菜」ってな~に?

和食の基本は『一汁三菜』といわれています。ごはん、汁物、焼き物や煮物などのおかずを合わせたものが和食の基本です。



「だし」ってな~に?

「だし」とは、昆布やかつお節などのうま味が溶け出した汁のことです。おいしいみそ汁や、すまし汁、煮物などには、この「だし」がつかわれています。



「うま味」ってな~に?

「うま味」とは、甘味・酸味・塩味・苦味と同じように、味の要素である『基本味』の一つです。



Quiz 和食クイズに挑戦しよう!

もんだい 1 11月19日(金)だしを味わう和食の日の献立で、いもだんご汁に使っているだしは何でしょう?

- ①にぼし ②昆布とけずり節 ③干しいたけ

もんだい 2 世界一かたい食べ物は何でしょう?(ギネス記録になっています)

- ①かつお節 ②昆布 ③するめいか

もんだい 3 和食の配膳には決まりがあります。正しい食器の置き方は、どれでしょう?

