

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	パン チリコンカン ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の五目煮 みそ汁	母子茶を食べよう 梅ご飯 梅干し(ドライ) 梅子の生茶葉のかき揚げ(大豆) 煮びたし もずく汁	麦ごはん いかのてり煮 たくあん和え いも団子汁	ごはん あじフライ きんぴらごぼう 沢煮椀	歯と口の健康週間 鶏肉のてり焼き キャベツと小松菜のソテー クリームスープ	ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き 酢の物 母子茶	ごはん 中華煮 けんえびのから揚げ ごま油炒め	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 丸干し きゅうりの酢の物	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 みそ汁	パン 豆腐入りハンバーグタレかけ ジャーマンポテト レタスのスープ
材料名および使用量(g)	パン 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 じゃがいも 50 まぐろ油漬け 7 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.02 上白糖 0.42 塩 0.18 こしょう 0.05 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 15 オニオンソテー 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 80 ほっけ 50g 1切 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 うす口しょうゆ 1 水 12 玉ねぎ 20 じゃがいも 30 人参 5 厚揚げ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 梅干し(ドライ) 2.4 ちくわ 15 大豆(ひきわり) 15 母子茶の生茶葉 1 小麦粉 7 塩 0.2 水 7 なたね油(揚げ油) 4 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 鶏肉皮付き 5 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.3 みつば 5 けずり節 5 だし昆布 1 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 120	精白米 72 押麦 8 松笠いか 1枚 あらいごぼう 2.2 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 白菜 3 ほうれん草 15 干切りたくあん 4.5 うす口しょうゆ 0.9 鶏肉皮付き 10 いもち 25 厚揚げ 20 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり節 4 塩 5 水 105	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 あらいごぼう 20 人参 7 つきこんにやく 13 煮干し粉 0.2 三温糖 2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 豆腐 25 白菜 30 えのきたけ 8 しめじ 5 人参 5 みつば 5 だし昆布 1 けずり節 3 塩 0.2 ローリエ粉末 4.5 こしょう 0.05 水 85	パン 鶏肉(テキ用) 1枚 土しよが 1 こいりしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 キャベツ 25 小松菜 20 なたね油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 こいりしょうゆ 0.4 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルウ 8 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 こしょう 0.6 塩 0.05 水 85	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(冷凍液卵) 30 玉ねぎ 5 チキンブイオン 30 さやいんげん 3 煮干し粉 3 三温糖 2 こいりしょうゆ 3.15 うす口しょうゆ 3.5 こいりしょうゆ 2 みりん 35 水 30 さば 50g 1切 白菜 40 人参 3 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.09 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.5	精白米 80 豚肉 20 小丸天 30 じゃがいも 7 人参 20 白菜 40 玉ねぎ 35 チキンブイオン 3 でん粉 1 三温糖 0.2 こいりしょうゆ 0.14 うす口しょうゆ 4.77 丸干し 0.04 水 30 きゅうり 25 もやし 15 人参 5 大根 10 酢 2.5 上白糖 1.2 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 鶏ミンチ 14 あらいごぼう 15 人参 60 さやいんげん 50 土しよが 15 さやいんげん 7 土しよが 0.3 三温糖 2.4 こいりしょうゆ 3 うす口しょうゆ 3 丸干し 20 塩 0.1 水 120	精白米 80 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.85 水 2.2 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 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 35 人参 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	

いい歯でよくかみ、健康に!

歯と口の健康週間 (6月4日~10日)

食べ物は命の源で、歯と口は、その大切な食べ物の入り口です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。日頃の食生活を見直し、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

「だ液パワー」で健康になる!

口の中をきれいにする!

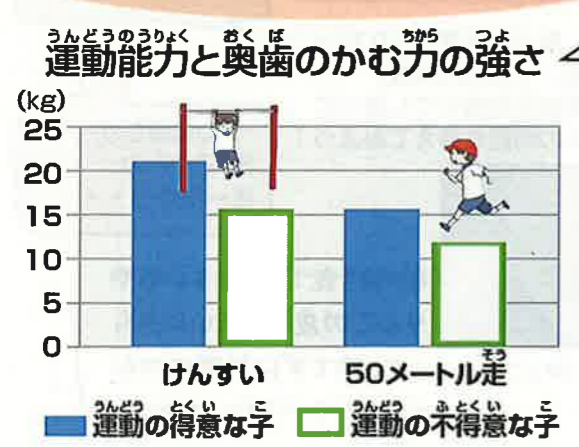
消化をたすける!

舌でおいしく味わうことができる!

歯をつよくなる!

よくかむことでたくさん出るだ液には、食べ物の消化を助けるはたらきがあり、むし歯や歯周病、がんを予防する効果もあります。味を感じる舌のセンサーもよくはたらくので、よりおいしく食べられるようになります。

頭がさえ、運動能力が向上!



よくかむと脳が刺激され、記憶力が高まり、イライラなどのストレスもやわらぎます。また、筋力や身体バランス、動体視力など体の運動機能が十分はたらくようになります。

歯も体も美しく、そして表情も豊かになる!

よくかむことで口のまわりの筋肉がきたえられます。歯ならびがよくなり、表情もゆたかになります。さらに食べすぎをふせぎ、肥満の予防にもなります。

よくかむ『食べ物』と『料理』の工夫で、おいしい給食!

- 6日: 麦ごはん・いかのてり煮
- 7日: あじフライ
- 8日: キャベツと小松菜のソテー
- 9日: 高野豆腐の卵とじ
- 10日: けんえびのから揚げ

クイズ よくかまなければいけないのは、なぜでしょう?

- だ液を出すため
- 食べすぎを防ぐため
- 脳内の記憶する場所を刺激するため



令和4年度 6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	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	ごはん 鯖のしょうが焼き ピーマンとちくわの炒めもの けんちん汁	ごはん 麻婆豆腐 漬物三昧(卵パンサンスー)(ごま入り)	ごはん ししゃも ごま酢和え 豚汁	ごはん クレープイリチー とうがんと汁 サーターアランダギー(乳卵入り)	沖縄料理 パン チキンメンチカツ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ごはん ギョーザ キムタク炒め 白菜と春雨のスープ	ごはん 小あじの南蛮漬け 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ オレンジゼリー 味付けのり(中学校のみ)	ごはん みそカツ 切干し大根の煮付け すまし汁	小パン ミートスパゲティ プレーンオムレツ アーモンド和え	ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 さくら 50g 1切 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 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 茎わかめ 3 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 豆腐 30 大根 20 人参 10 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5 水 120	精白米 80 豆腐 90 豚ミンチ 30 玉ねぎ 30 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 0.2 トウバンジャン 0.2 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 15 緑豆はるさめ 5 きゅうり 10 ポークハム 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5	精白米 80 ししゃも 1尾 キャベツ 40 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 1 うすろしょうゆ 1.5 酢 2 豚肉 10 じゃがいも 20 厚揚げ 20 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 100 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 きざみ昆布 2.4 人参 15 豚肉 7 つきこんにやく(白) 10 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 水 20 とうがんと汁 30 厚揚げ 20 人参 20 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 115 サーターアランダギー(黒糖) 1 ※ギョーザ 幼 1尾 中 (大)2尾	パン 1 チキンメンチカツ(卵入り) 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 40 ホールコーン 5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.15 ごま油 0.03 なたね油 0.2 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 セロリ 5 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 3 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 ギョーザ(大) 1 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 千切りたくあん 15 こいりしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 はるさめ 7 白菜 25 鶏肉皮付き 10 油揚げ 4 人参 20 玉ねぎ 7 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.12 うすろしょうゆ 4.6 こしょう 0.03 水 100 ※ギョーザ 幼 1尾 中 (大)2尾	精白米 80 小あじ(濃粉つき) 18 なたね油(揚げ油) 2 玉ねぎ 7 料理酒 1.5 三温糖 2.4 うすろしょうゆ 2.7 酢 2.1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 玉ねぎ 1 人参 1.2 三温糖 2.6 こいりしょうゆ 0.7 みりん 8 水 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 水 7 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 120	精白米 80 キャベツ 45 人参 5 八丁みそ 20 にんにく 0.2 土しょうが 0.2 八丁みそ 2 テンメンジャン 1 こいりしょうゆ 1 ごま油 0.5 人参 7 油揚げ 4 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 三温糖 10 チンゲン菜 10 チキンブイヨン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115 オレンジゼリー 1 味付けのり(小袋)(中学校のみ) 1	精白米 80 チキンカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 2 ピーマン 0.5 オリーブ油 0.8 上白糖 3.2 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいりしょうゆ 1.2 うすろしょうゆ 1 みりん 20 水 20 豆腐 30 白菜 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115	パン 1 スパゲティ 25 豚ミンチ 20 人参 15 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.1 カレーウ 11 りんごピューレ 5 塩 0.08 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 水 4 キャベツ 25 まぐろ油漬け 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 6 ひじき 0.3 上白糖 1 うすろしょうゆ 1.08	

給食費振替日
6月27日

世界をかえる17の目標 SDGs



エスディーゼス それぞれ言葉とイラストが入ったアイコンがあります。どんなアイコンがあるか調べてみよう!

SDGsとは、持続可能な開発目標のことです。世界では、飢饉・貧困・気候などさまざまな問題が起きていて、それらの問題を解決するため、2030年までに達成を目指す17の目標です。2015年に開かれた国連サミットで決められました。このSDGsには、「誰一人取り残さない(No one will be left behind)」という大きな原則があります。

よーし! できることからやってみよう!

地球にある木や石油などの資源は量が限られているから、このままのペースで、世界中で物を作ると資源が足りなくなるよ。

給食のやさいは、再利用できるかごに入ってくるものが多いよ!

捨てたものは、みんなゴミになるよ。食べ残しをとりぞいて、食器をきれいにし返すこともゴミを減らすことにつながるのではないかな?

三田のたまねぎは、5月から使っているよ! 地産地消も大事だね。地元のものを使えば地域も元気になりそう!

2 飢餓をゼロに

12 つくる責任 つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

【クイズ①】買い物に行ったら
A: ビニールぶくろをもらう
B: エコバッグをつかう

【クイズ②】ゴミを捨てる時は
A: 分別する
B: 分けずにまとめて捨てる

【クイズ③】おもちゃがこわれたら
A: すぐ捨てる
B: 修理できないか考えてみる

【クイズ④】野菜が安売りのときは
A: 食べきれぬ量を買う
B: 買えるだけ買う

えーっ! 多すぎ! 何とかしないと!

その気持ちがSDGsへの第一歩かも...

秋の給食で、さつまいもやりんごの皮もきれいにあらって、捨てずに料理につかうよ! 彩りがきれいだね!

給食の台車は、再利用して作り直したのものもあるよ! これは、L型台車の上にステンレスのすのこを取り付けて作ったものだよ! 衛生を考えて床からはね水などがかからない高さになるように工夫して、作りかえているよ!

【配缶用の台車】

【スイーツアップル】

【スィーツアップル】