

# 令和2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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	和食の日 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さばの塩焼き ごま和え 母子茶	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し おひたし	ごはん みそカツ 大根の酢の物 すまし汁	ごはん 八宝菜 焼きギョーザ 焼ビーフン	小パン スパゲティナポリタン プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	目の覚醒デー キャロットピラフ 鶏肉とレバーの大豆がらめ レモン和え レタスのスープ	三田肉を味わおう 三田牛コンめし ・ごはん ・三田牛コン炒め みそ汁 みかん	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ちりめんじゃこの和え物 さつまいものみそ汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 カットコーン	世界のパン ピタパン 鮭のマリネ ポイルキャベツ ノンエッグマヨネーズ パンプキンスープ	秋の味覚献立 栗ご飯 さんまのてり焼き 黒豆の枝豆 いも団子汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 厚揚げ 50 合ミンチ 16 玉ねぎ 40 つきこんにやく 18 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 4 三温糖 2.5 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 1 水 30 さば 50g 1切 白菜 30 ほうれん草 15 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うすろしよゆ 1.1 母子茶 1本	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 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 人参 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 うすろしよゆ 1.08	精白米 80 豚カツ 1 なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 15 砂糖 0.5 料理酒 0.8 水 3.2 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 うすろしよゆ 1.5 塩 0.1 こいしよゆ 0.02 でん粉 1.8 水 30 かまぼこ 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 水 125	精白米 80 豚肉 10 いか短冊(大) 15 白菜 40 チンゲン菜 25 人参 40 玉ねぎ 15 オリーブ油 15 塩 0.1 こいしよゆ 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 プレーンオムレツ 1 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 すき昆布 0.3 花かつお 1 ドレッシング(和風) 1 水 1	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 10 グリーンピース 3 人参 15 玉ねぎ 40 オリーブ油 0.5 塩 0.1 こいしよゆ 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 プレーンオムレツ 1 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 すき昆布 0.3 花かつお 1 ドレッシング(和風) 1 水 1	精白米 70 ピラフの素 25.66 鶏肉皮付き 38 鶏レバー(下味つき) 12 でん粉 6 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 2 こいしよゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 油揚げ 0.12 青ねぎ 2.5 煮干し粉 5 みそ 35 水 5 みかん 1 三田牛 3 三田肉 110	精白米 80 鶏肉(チキ用)50g 1枝 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 ほうれん草 15 もやし 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすろしよゆ 0.75 厚揚げ 20 さつま芋 30 人参 5 白菜 20 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みかん 1	精白米 80 鶏肉(チキ用)50g 1枝 豆腐 14 合ミンチ 10 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 れんこん水煮 0.2 うすろしよゆ 0.75 厚揚げ 20 さつま芋 30 人参 5 白菜 20 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みかん 1	精白米 80 紅鮭(角) 45 塩 0.03 こいしよゆ 0.01 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 18 人参 5 砂糖 5 にんにく 5.4 酢 1.5 うすろしよゆ 0.1 塩 0.03 キャベツ 25 ノンエッグマヨネーズ 1 水 1 緑豆はるさめ 4 鶏肉皮付き 10 西洋かぼちゃ 30 もやし 5 まぐろ油漬け 40 人参 10 グリルピース 3 ホワイトルウ 8 生クリーム 5 牛乳 15 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.9 こいしよゆ 0.05 水 85	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 さんまの開き 50g 1切 こいしよゆ 2.1 砂糖 1 みりん 0.7 でん粉 0.2 水 3 黒豆の枝豆 20 いももち 5 油揚げ 5 小松菜 10 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.07 水 125	
エネルギー(kcal)	585(26.1) / 733(32.6)	591(23.6) / 720(29.7)	673(23.0) / 755(29.8)	606(22.2) / 772(28.0)	628(25.2) / 786(31.0)	658(23.9) / 810(29.0)	685(29.0) / 826(35.3)	639(25.8) / 764(30.4)	655(25.6) / 784(30.5)	659(29.5) / 746(34.2)	654(25.9) / 791(30.6)

学校給食摂取基準 小学校 中学生 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g [黄] 〇熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどん、中華そばは日本そばと同じラインで製造されています。 ※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] 〇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。 ★は提供された県産の食材を使用しています。

[緑] △体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

## 10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～  
あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう



バランスのよい朝ごはん  
1日を元気にスタート  
朝食に“ごはん”と“野菜”も食べよう

主食・主菜・副菜を1日2回は組み合わせよう  
主食(ごはん、パン、麺類) 体を動かすエネルギーのもと  
主菜(肉、魚、卵、大豆製品) 体をつくるもと  
副菜(野菜、いも、きのこ、海藻) 体の調子を整える

ひょうごの“食”を味わおう

- ◆地域の“旬”の食材を食べよう
- ◆家族や友人と一緒に食事をしよう

毎日の食事に野菜料理をプラス一皿

サラダ 煮物 おひたし

◆いざという時に備え、食べ慣れた食品を最低3日分、できれば1週間分準備しておきましょう。

～【ひょうごの食育月間ポスター】より引用～

### 考えよう!食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～  
現在、日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間で600万トンを超えています。

年間東京ドーム16杯分!

1人1日お茶わん1杯分の食べ物が捨てられているのと同じ量になります。

おむすび、ころりん! 1億個。  
日本では、今日も1人につき、おむすび1個分、合わせて1億個以上の食べ物が捨てられています。

みんなで考えよう  
買いすぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう!

私たちにできること  
食事時間をしっかりとり、苦手なものでもひと口は食べてみよう!

お茶わん、ぴかぴかをめざそう!(残ったものゼロ)

令和2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	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん ニラじゃが ワンタンスープ みかん 味付けのり	ごはん 和風ハンバーグのきのこソースかけ ひじきの煮付け 沢煮椀	ごはん ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	米粉パン チリコンカン いもりんごフリッター オニオンスープ	ごはん 豚肉と大根の煮物 ししゃも ごま酢和え	ごはん たこのカレー ゆで卵 小松菜とエリンギのソテー	ごはん 鯖のごまみそ焼き 切干し大根の煮付け けんちん汁	減菜めし かやくうどん きざみきつね キャベツとコーンの炒め物	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)	減ごはん いかの煮付け かつお和え いも煮汁 お月見だんご	減麦ごはん キムタク炒め 大学芋 わかめスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 10 豚ミンチ 10 砂糖 0.8 こいりしょうゆ 2.16 みりん 0.56 でん粉 0.25 水 5 ベーコン 7 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.03 みかん 1 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 豆腐入りハンバーグ 1 しめじ 3 玉ねぎ 12 にんにく 0.15 砂糖 0.2 うすろしょうゆ 1.5 料理酒 1 でん粉 0.15 水 3 ひじき 2.7 油揚げ 6 人参 6 煮干し粉 1 三温糖 2.8 こいりしょうゆ 4 水 15 鶏肉皮付き 10 白菜 25 大根 10 あらいごぼう 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 水 120	精白米 80 ほっけ 50g 1 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 10 つきこんにやく 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 厚揚げ 15 豆乳B 4 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 えのきたけ 10 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	米粉パン 1 ひよこ豆 12 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 鶏ミンチ 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 チキンピジョン 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 玉ねぎ 40 豚肉 5 キャベツ 10 人参 10 マッシュルーム 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.4 こしょう 0.05 水 115	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 30 人参 15 角こんにやく(大) 10 さいやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うすろしょうゆ 3.5 水 50 ししゃも 1尾 こしょう 35 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 水 2	精白米 80 たご(まだこ)★ 30 まぐろ油漬け 10 じゃがいも 40 玉ねぎ 50 水 10 にんにく 0.1 人参 5 カレールウ 10 りんごピューレ 2 ケチャップ 3 ウスターソース 2 塩 0.15 こしょう 0.02 人参 5 鶏卵 1 小松菜 15 キャベツ 20 エリンギ 7 ホールコーン 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03	精白米 80 さわら 50g 1 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 砂糖 1.05 料理酒 1.4 水 2.1 切干し天根 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 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 30 白菜 20 人参 10 あらいごぼう 7 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 5.5 水 120	精白米 70 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 20 じゃがいも 40 パセリ 1 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 ヨーグルト 1 お魚ソーセージ(中学校のみ) 1	精白米 70 いか(輪切り) 55 三温糖 4 うすろしょうゆ 2.7 こいりしょうゆ 3 料理酒 4 水 15 小松菜 20 キャベツ 20 花かつお 0.8 うすろしょうゆ 1.08 砂糖 0.1 鶏肉皮付き 10 こいりしょうゆ 40 大根 20 人参 10 カットわかめ 7 豆腐 7 人参 7 玉ねぎ 4 みそ 7.5 水 100 お月見だんご(小袋) 1	精白米 63 押麦 7 豚肉 16 人参 5 ニラ 7 白菜キムチ 15 千切りたくあん 15 こいりしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 さつま芋 70 なたね油(揚げ油) 5 黒いりごま 0.5 砂糖 5 こいりしょうゆ 1 水 10 人参 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 もやし 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 112	
小 エネルギー(kcal)	633(18.7) / 757(21.7)	626(22.4) / 746(26.2)	592(26.1) / 709(30.8)	618(23.9) / 771(29.4)	593(23.3) / 734(29.7)	671(26.8) / 797(31.0)	612(26.5) / 730(31.1)	588(20.7) / 720(24.8)	627(20.6) / 825(28.6)	612(27.4) / 730(33.2)	639(19.3) / 785(22.9)



給食費振替日  
10月26日

学校給食摂取基準 小学校 中学生 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) ※うどん、中華そばは日本そばと同じラインで製造されています。 ※太字は三田の食材を使用しています。 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) ※献立は都合により変更することがあります。 [緑]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル) ★は提供された県産の食材を使用しています。

三田産・兵庫県産の食を味わおう!

★三田肉・三田牛

三田の気候風土の特徴は、1日の寒暖差にあります。この気候風土が、牛の体を引き締め、肉質をより高めてくれると言われています。

9日

三田肉を味わおう

- 三田牛コンめし
- ・ごはん
- ・三田牛コン炒め
- みそ汁
- みかん
- 牛乳

三田牛コン炒め

ごはんと混ぜて『三田牛コンめし』に!

- <材料> 5人分
- 三田肉 350g
  - こいりしょうゆ 小さじ2
  - トウバンジャン 適量
  - 砂糖 小さじ1
  - おろしにんにく 小さじ1
  - おろししょうが 小さじ1
  - れんこん 5cm分
  - 砂糖 小さじ2
  - しょうゆ 各大さじ1/2 (こいり・うすろ)
  - 料理酒 大さじ1/2
  - 酢 小さじ1
  - 水 100cc

- <作り方>
- ① 牛肉は細切りし、Aの調味料で下味をつける
  - ② れんこんは、うすいイチョウ切りにする
  - ③ ①の牛肉を炒め、②のれんこんを加えて、火が通るまで炒める
  - ④ Bの調味料と水を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする
- ☆ごぼう、にんじんなどお好みの野菜をプラスしても美味しいです。



令和元年度 絵手紙コンクール 入賞作品より

10月は、三田特産の黒大豆枝豆が登場します。また、今年度の県事業(緊急経済対策制度)を活用して、この度の新型コロナウイルス感染症の影響を受けた県産食材(和牛肉、水産物、米粉)を学校給食に使用することで、消費の拡大を図りながら、子どもたちにそのおいしさとふるさとの魅力を知ってほしいと思っています。今月は、三田肉とマダコです。

◆三田産黒大豆枝豆

10月上旬から2週間だけ味わえる秋の味覚『三田産黒大豆枝豆』は、粒が大きくて、コクとうまみが魅力です。毎年三田の特産物として塩ゆでしたものが、給食に登場します。今年も美味しい枝豆が収穫できるように、このまま台風の影響を受けず、順調に育ってほしいです。

栗ごはん  
さんまのteri焼き  
黒豆の枝豆  
いも団子汁  
牛乳

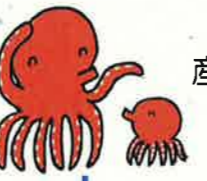


★マダコ

23日

兵庫の海の幸

ごはん  
たこのカレー  
ゆで卵  
小松菜とエリンギのソテー  
牛乳



マダコの漁獲量は、兵庫県が全国2位を誇ります。産地は、明石や淡路など播磨灘が有名です。タコの旬は夏で、秋の産卵までに栄養を蓄えます。タコにはタウリンというアミノ酸が豊富に含まれています。うまみがあって美味しいです。兵庫県産のタコを使って、10月の給食は『たこのカレー』2月は『たこのからあげ』が登場する予定です。