

令和元年度3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)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の酢の物	ひなまつり献立 ちらしずし 赤魚の西京焼き 煮びたし 湯葉のすまし汁 ひなあられ	小パン 鮭フライ ポイルキャベツ ノンエッグタルタルソース ミネストローネ	カレーライス ・ごはん ・カレー ゆで卵 レモン和え	卒業卒園祝い献立 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ かつお和え 沢煮椀 米粉祝いケーキ	ごはん ししゃも 筑前煮 みそ汁	減ごまごはん 山菜うどん 菜の花のかき揚げ 大根の酢の物	米粉パン ポトフ チリコンカン 清見オレンジ	ごはん 豚肉と大根の煮物 さばのてり焼き 酢の物
材料名および使用量(g)	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 こいロしようゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 緑豆はるさめ 5 キャベツ 20 もやし 8 人参 5 酢 2.9 砂糖 1.4 うすロしようゆ 0.9 塩 0.2 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬け 50g 1切 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 35 玉ねぎ 15 人参 5 しめじ 7 かまぼこ 5 みつば 5 ゆば 5 だし昆布 1 けずり節 1 うすロしようゆ 5.4 塩 0.1 水 115 ひなあられ(小袋) 1こ	パン 1こ さけフライ 50g 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 ノンエッグタルタルソース(小袋) 1こ マカロニ(ABC) 3 ベーコン 7 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 人参 5 白いんげんまめ(ゆで) 8 にんにく 0.2 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 ゆば 0.1 砂糖 0.84 こしょう 0.05 水 105	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 人参 7 玉ねぎ 35 オニオンソー 5 土しょうが 0.3 にんにく 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1こ 人参 40 砂糖 3 白米 1.4 えのきたけ 0.12 人参 0.7 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 4 塩 0.25 うすロしようゆ 4.5 水 130 米粉祝いケーキ(箱) 1こ	赤飯(α化) 70 ごま塩(小袋) 1こ 鶏肉皮付き 50 土しょうが 1 にんにく 0.2 こしょう 0.05 塩 0.1 こいロしようゆ 1 料理酒 0.5 でん粉 10 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 20 キャベツ 20 花かつお 1 うすロしようゆ 1.25 みりん 0.5 豆腐 20 白菜 15 えのきたけ 5 人参 10 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 4 塩 0.25 うすロしようゆ 4.5 水 130 米粉祝いケーキ(箱) 1こ	精白米 80 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 16 角こんにやく 7 人参 5 あらいごぼう 7 さやいんげん 3 れんこん水煮 10 けずり節 0.2 みりん 1.2 うすロしようゆ 1.2 こいロしようゆ 0.35 みりん 1 水 8 厚揚げ 25 じゃがいも 25 大根 15 人参 5 えのきたけ 5 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.7 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 山菜ミックス 10 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 うすロしようゆ 6.3 こしょう 0.04 みりん 80 水 135 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 チリパウダー 7 なたね油(揚げ油) 4 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 清見オレンジ 1/4こ	米粉パン 1こ 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 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 うすロしようゆ 0.2 うすロしようゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 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 チキンブイヨン 2 水 2 清見オレンジ 1/4こ	精白米 80 豚肉 20 大根 60 一口厚揚げ 30 人参 15 角こんにやく 10 さやいんげん 7 三温糖 3 こいロしようゆ 3.2 うすロしようゆ 3 水 50 さば 50g 1切 こいロしようゆ 2 砂糖 1 みりん 1 でん粉 0.2 水 2.5 キャベツ 35 人参 5 糸かまぼこ 5 砂糖 1.4 うすロしようゆ 1.8 酢 2
エネルギー(kcal)	669(25.9) / 859(33.4)	605(26.9) / 719(31.8)	623(23.3) / 769(28.1)	697(25.4) / 772(26.7)	701(26.0) / 841(31.3)	585(22.0) / 724(27.9)	609(19.7) / 746(23.5)	625(25.0) / 777(30.7)	680(30.3) / 856(38.2)

ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、災いなどをはらうために、わらや紙などで作った人形を海や川に流したのが始まりだそうです。



ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどがよく食べられています。

ひしもちの色は「桃の花が咲き、雪の下に新芽が芽吹く」という春の訪れを表しているといわれています。



学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 650Kcal 830Kcal たんぱく質 26.8g 34.3g [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル) ※うどんは卵を含む製品と同一工場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。 ※太字は三田の食材を使用しています。

給食クロスワードパズル

この1年の給食だよりをもとに、給食パズルを作りました。たてとよこのかぎの○に入る文字を考え、パズルを完成させましょう。

大根ま	三田米	⑦							
				③	か				
	ア	や	④	◇		⑧	カ		☆
		オ							
			⑨		②		⑥		
エ	①	つ		□		に			⑤

- ### ★たてのかぎ
- ① 三田の○○○をもぐもぐ味わいましょう
 - ② いっしょに「食」を○○○○こころとからだをすくすく育てましょう
 - ③ 世界一かたい食べ物は「か○○○○」
 - ④ こんだて表に太字で書いてある材料は○○○産
 - ⑤ よくかんで食べると頭が○○なります
 - ⑥ ○○○○期限をすぎたら食べるのはやめましょう
 - ⑦ 風邪やインフルエンザの予防法は「○○○○、うがい」
 - ⑧ お正月に食べるお祝の汁物は「○○○に」
 - ⑨ ○○○とお米は日本の食文化を支える名コンビ

- ### ★よこのかぎ
- ア や○○をおいしく もりもり食べましょう
 - イ しっかりと生活○○○を整え、いきいき元気にすごしましょう
 - ウ 食べチャオさんだ！親子でトマトの○○○○○体験
 - エ 夏はつ○○○○○のとりすぎに注意
 - オ 三田の給食は、2つの給食○○○○○で作っています
 - カ 三田や丹波の黒豆のよさは粒の○○○○

パズルの中のマークの文字をならべると、三田市の食育キャッチフレーズになります。どんな言葉になるでしょうか？

食べチャオさんだ！で やさしい食育



令和元年度3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	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	23日(月)	24日(火)
献立名	麦ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め かきたま汁 味付けのり	ごはん 五目豆いなりのおひたし いも団子みそ汁	中華丼 ・ごはん ・中華丼の具 焼ビーフン デコポン	小うずまきパン キャロットシチュー 豆腐入りハンバーグ ほうれん草のソテー	まごわやさしい 麦ごはん トラウトの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	減わかめごはん チャンポン麺 かぼちゃコロッケ キャベツとツナの酢の物	ごはん ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁
材料名および使用量 (g)	精白米 72 押麦 8 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 豚ミンチ 16 砂糖 1 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.3 鶏卵 20 豆腐 30 白菜 15 人参 10 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.6 水 115 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 五目豆いなり 1 煮干し粉 2.8 三温糖 1 うす口しょうゆ 3.15 みりん 1 水 35 白菜 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 うす口しょうゆ 1.08 鶏肉皮付き 15 いももち 25 玉ねぎ 20 人参 5 白ねぎ 10 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 豚肉 16 いか短冊(小) 20 白菜 35 玉ねぎ 35 たけのこ水煮 15 人参 15 うずら卵水煮 20 土しょうが 1 チキンブイオン 4.5 砂糖 1.5 うす口しょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3 水 35 ビーフン 8 ポークハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 デコポン 1/4	パン 1 豚肉 10 じゃがいも 50 玉ねぎ 35 人参ペースト 15 ホワイトルウ 12 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 水 55 豆腐入りハンバーグ 1 ほうれん草 30 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 うす口しょうゆ 1.35 デコポン 1/4	精白米 72 押麦 8 トラウト 50g 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 5 煮干し粉 6 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 70 わかめご飯の素 2.1 スパゲティ 15 豚肉 12 白菜 20 人参 7 もやし 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うす口しょうゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイオン 8 水 120 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 40 まぐろ油漬け 5 砂糖 1.2 塩 0.04 うす口しょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.7	精白米 80 ほっけ50g 1切 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 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 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 人参 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110
エネルギー(kcal)	627(22.5) / 758(26.7)	617(22.1) / 719(24.8)	626(24.9) / 713(26.7)	655(26.0) / 822(31.8)	649(27.9) / 776(33.0)	656(20.6) / 794(24.4)	594(25.9) / 711(30.6)

【給食クロスワードパズルのこたえ】

完成する言葉「～もりもりもぐもぐいきいきすくすく～」

	Ω	セ		セ	
>	ウ	ク	ウ	ク	ウ
ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ
	ウ	ク	ウ	ク	
	ウ	ク	ウ	ク	
ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ
	ウ	ク	ウ	ク	
	ウ	ク	ウ	ク	
	ウ	ク	ウ	ク	
	ウ	ク	ウ	ク	

あなたの食べ方は？
人間の食べ方には大きくわけて4つあるといわれています。

初級者レベル * * **口で食べる** * *
自分の好きなものだけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多い、かむ回数が多い、栄養バランスも崩れがちになる。

中級者レベル * * **腹で食べる** * *
とりあえずお腹がいっぱいになればよいという食べ方。塩分、脂質、糖分のとりすぎに繋がりがやすく、空腹になるとすぐにおやつを食べるため、必要な食事がとれず生活リズムを崩しやすい。

上級者レベル * * **心で食べる** * *
栄養バランスや健康を守る大切さについての学習を生かした食べ方。主食・主菜・副菜をそろえ、だいたい決まった時間に、ちょうどよい量の食事をする。

食べ物は自然のめぐみであり、いろいろな人に支えられて食べられることに感謝する食べ方。マナーを守り、心を豊かにしてくれる食に興味関心を持ち、いつもきちんと食べている。

1年間の食生活をふり返ろう

みなさんは、どのような食生活を送っていますか？この1年間を、どのようにすごしてきたのか、自身自身をふり返ってみましょう。

できていないことがあった人は、これからがんばりましょう。上級者の食べ方をめざしてね！

自分ができたかどうか ○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②いつも残さないで食べた	③間食は時間を決めて食べた	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○	△	△	△	△
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分のおおかしりょう多い菓子などは量をかんがえて食べた	⑨きれいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○	△	△	△	△