

令和2年度 8月 学校給食予定こんだて表(夏季対応給食)

◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター・清水山給食センター

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	18日(火)	19日(水)	
献立名	小スライスパン ぶどうパン(ミニ) お魚ソーセージ 野菜ミックスジュース	パン 母子茶(パン(ミニ)) ブルーベリージャム アーモンド 米粉のガトーショコラ	カレーパン パン(ミニ) クリームチーズ さつまいもスティック 野菜ミックスジュース	パン キャロットパン(ミニ) いちごジャム 乾燥小魚 オレンジゼリー	パン お月見だんご 豆乳アイス 野菜ミックスジュース(ミニ) ↑中学校のみ	パン お魚ソーセージ ミニたい焼き ぶどうゼリー	母子茶のテーブルロール お魚ソーセージ ミニたい焼き ぶどうゼリー
材料名 使用および 量(ギ)	パン(ミニ) 1.0 ぶどう 1.5 お魚ソーセージ 1本 野菜ミックスジュース(200ml) 1本	パン(ミニ) 1.0 母子茶葉 0.6 ブルーベリージャム(小袋) 1.0 アーモンド(小袋) 1.0 米粉のガトーショコラ(小袋) 1.0	パン(ミニ) 1.0 カレー粉 1 クリームチーズ 24 さつまいもスティック(小袋) 1.0 野菜ミックスジュース(200ml) 1本	パン(ミニ) 1.0 キャロットパン(ミニ) 4.5 いちごジャム(小袋) 1.0 乾燥小魚(小袋) 1.0 オレンジゼリー 1.0	パン 1.0 お月見だんご(小袋) 9 豆乳アイス(小袋) 1.0 野菜ミックスジュース(100ml) 1本	パン 1.0 お魚ソーセージ 1本 ミニたい焼き(小袋) 1.0 ぶどうゼリー 1.0	
学校給食取組	中学校 792(26.5)	中学校 794(23.7)	中学校 779(22.6)	中学校 731(22.5)	611(16.0) / 744(18.9)	630(17.8) / 742(20.3)	

【8月3日～6日】中学校
・主食のパンについて パンは、小麦粉量80g
小パンは、小麦粉量70g
パン(ミニ)は、小麦粉量30g です。

お知らせ

***8月3日(月)から19日(水)の「夏季対応給食」について**

例年、夏季休業中は学校給食を実施していないことから、給食を保管する学校の配膳室や給食センター調理室には、温度・湿度を適切に管理できる空調等の設備が十分に整備されていません。そのため、食中毒防止及び調理従事者の熱中症事故防止並びに給食施設・設備の保守・点検・一部修繕のため、当該期間は給食センターでの調理作業の実施を控えることとします。衛生面と安全を優先し、業者より学校へ直接配送できる食品としておりますので、ご理解の程をお願いいたします。

***8月20日(木)以降の給食について** 学校給食予定こんだて表は8月17日(月)以降に配付します。

学校給食調理員募集

業務内容：学校給食調理及び洗浄業務等
任用期間：令和2年9月～令和3年3月末
勤務地：ゆりのき台給食センター
勤務時間：8:15～16:15 半日でも可能ですので、ご相談ください
(午前8:15～11:45・午後13:00～16:15) 資格：不問
※詳細は市のホームページに記載しています。
ご興味のある方はぜひ、下記担当までお問い合わせください。
担当：三田市教育委員会 教育総務課 市費人事担当 079-559-5160

給食だより 令和2年度 特別号(夏)

夏バテってなんだろう？

夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつが夏バテです。汗をたくさんかきすぎること、水分不足となり体の中にあるミネラルバランスが崩れることが原因ともいわれています。



※※セルブチェック※※
次の症状であてはまるものに☑をつけましょう。

☐なんとなく体がだるい

☐つかれやすい

☐集中力がない

☐頭が痛い

☐気分が悪い

ひとつでも☑がついた人は要注意です。
夏バテになっているかもしれません。

今年の夏は、猛暑の予報になっています。例年に比べると夏休みは短いです。楽しく過ごせるよう、夏バテにならない生活習慣を心がけましょう。

夏バテをふきとばす、元気の輪！

睡眠

起きる時間、寝る時間が毎日違っていると、体中のリズムがおかしくなり体調をくずしてしまいます。

食事

体が動くために絶対欠かせない食事。とくに1日の始まりの朝食は必ず食べましょう！

運動

1日に1回は外で体を動かしましょう。食欲が増し、適度な疲れは熟睡にもつながります！

「元気の輪」のひとつでも欠けると
体調が崩れます

休息

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れがたまりすぎると、食欲がなくなります。

暑さをのりきるためには…

おすすめ① ビタミンB1
ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれています。

おすすめ② 夏野菜
みずみずしい夏野菜は、水分だけでなく、体の調子を整えて病気に負けない体をつくるビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。

トマト・かぼちゃ・ピーマン・なす・スイカ・きゅうり

裏面のレシピへ▶

ごちそうおにぎい

ごはんにおかずを混ぜ込んだおにぎりのことです。ふだんの食事のごはん(お茶碗1杯)+おかず(朝ごはんの量)が基本で、ボリュームがあります。【参考書籍】□主役はごちそうおにぎり:Tesshi

おにぎりの具にするときは汁気をなくそう。

食欲がないときでも、食べやすくおいしい!

マイおにぎりをつくろう♪

【基本の作り方】おにぎり3個分


<p>温かいごはん お茶碗1杯分 (180g程度)</p> 	<p>具の材料 ◆鮭と昆布</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼いてほぐした甘塩鮭★(60g程度) 塩昆布(大さじ1/2) 	<p>白いりごま★ (大さじ1/2) 半分ぐらいすりつぶして香ばしさアップ</p> 	<p>焼きのり★ 全形1/2枚 3つにちぎる</p> 
---	--	---	--

ごはんにしし酢(大さじ1/2強)を混ぜて、しし飯にしてもおいしいよ

1. ごはんに具の材料と白ごまを混ぜる
2. 両手でふわっと包むようにして 三角形ににぎる(すぐに食べないときはラップでにぎる)
3. のりを巻いて出来上がり。

◆甘辛ツナマヨと大葉

- 油をきったツナ缶(小)、しょうゆ(大さじ1)、砂糖とマヨネーズ(各大さじ1/2)をフライパンで汁気がなくなるまで炒める
- 細切りにした大葉★(3枚)

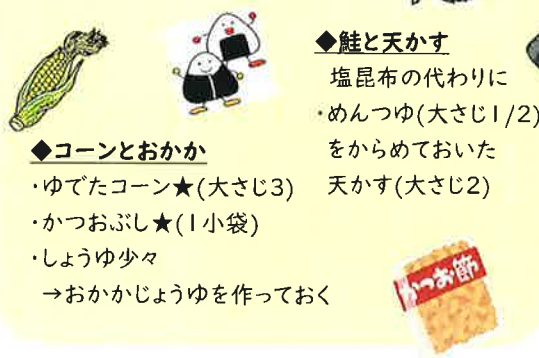


◆鮭と天かす

- 塩昆布の代わりにめんつゆ(大さじ1/2)をからめておいた天かす(大さじ2)


◆コーンとおかか

- ゆでたコーン★(大さじ3)
- かつおぶし★(1小袋)
- しょうゆ少々
- おかかじょうゆを作っておく



◆枝豆とチーズ

- 塩ゆでした枝豆★(大さじ3)
- 角切りにしたプロセスチーズ(1個)



じゃこピーマン


◆じゃこピーマン 50g
を具にして△3個分

<材料> 5人分

- ちりめんじゃこ★ 20g
- ピーマン 2個
- ごぼう 50g
- 萘わかめ 50g
- 白いりごま★ 小さじ2
- 砂糖 少々
- みりん 大さじ1
- うす口しょうゆ 大さじ2
- ごま油 少々

<作り方>

- ① 塩蔵萘わかめは1~2時間水につけ、その間2回位水替えし、塩分を抜く。3cmくらいに切る
- ② ピーマンは縦半分に切り、種とへたをとり、薄切りにする
- ③ ごぼうは斜めに薄切り、それをせん切りし酢水につける
- ④ フライパンを熱し、①・②・③をごま油でやわらかくなるまで炒める
- ⑤ ④にちりめんじゃこをいれ、調味料で味付けをして炒め、白いりごまをふる



おにぎりの具にも おすすめ給食レシピ 三色どんぶり

★…暑さをのりきる おすすめ食材 (ビタミンB1が多い)

具の材料をいろいろ変えよう

◆枝豆と梅おかか

- 塩ゆでした枝豆★(大さじ3)
- かつおぶし★(1小袋)
- カリカリ梅(1個)
- タネを除きみじん切り
- 梅おかかを作っておく

<材料>

【肉そぼろ】 5人分

- 豚ミンチ★ 200g
- ごぼう 中1/3本
- にんじん 中1/4本
- 土しょうが 1かけ
- 三温糖 大さじ1
- こい口しょうゆ 大さじ2
- 料理酒 大さじ1

【炒り卵】

- さやいんげん 30g
- 鶏卵★ 中5個
- サラダ油 少々
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 少々

◆肉そぼろと炒り卵 70g
を具にして△3個分

- <作り方>**
- ① ごぼう・にんじんは大きめのみじん切りにし、ごぼうは水につけてあくをぬく
 - ② 土しょうがはおろしておく
 - ③ さやいんげんは端とすじをとり、1cmくらいの斜め切りにし、ゆでて冷ます
 - ④ フライパンに豚ミンチと②を入れ、ほぐしながら炒め、さらに①を入れて炒め、Aの調味料で味付けをする
 - ⑤ 鶏卵に砂糖、塩を入れ混ぜ、菜箸4~5本を使い、サラダ油をひいたフライパンで炒め、ぐるぐるかき混ぜ炒り卵を作る
 - ⑥ ⑤に③を混ぜる
 - ⑦ ご飯の上に、④と⑥をのせる

キムタク炒め

◆キムタク炒め 60g
を具にして△3個分

<材料> 5人分

- 豚肉★ 150g
- 人参 30g
- もやし 90g
- 白菜キムチ 90g
- 千切りたくあん★ 120g
- こい口しょうゆ 適量
- ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は細切り、人参、白菜キムチは千切りにする
- ② フライパンにごま油を入れて温め、豚肉を炒める
- ③ 豚肉の色が変われば、人参、もやしを入れて炒める
- ④ 白菜キムチ、千切りたくあんを入れて、さらに炒める
- ⑤ 味をみて足りなければ、こい口しょうゆを入れて味を調える



おにぎりがでてくる絵本 おいしそうなおにぎりがいっぱい出てくるよ☺

みんな大好き!
作るの簡単。
どのおにぎりが食べたいかな?



ちびころおにぎり
には なかみがない?!
なかみはなあに…



①なかみはなあに ②はじめてのおかいもの ③でかころおにぎり おじいちゃんちへいく

□ちびころおにぎりシリーズ: おおいじゅんこ

おにぎり大好きな
心優しいオニが
人間のために…



□オニじゃないよ

おにぎりだよ: シゲタサヤカ

□いろいろおにぎり: 森のえほん館編集部