

令和4年度 8・9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	30日(火)	31日(水)	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)
献立名	ごはん 鱈のヤニヨムカンジャンかけ ナムル ワンタンスープ	パン 鶏肉のから揚げ レモン和え かきたまスープ	ごはん ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒めもの さつま汁	ごはん 中華煮 ホイコーロー	ごはん いかの天ぷら 煮びたし 沢煮椀	三色丼 ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご かぼちゃのみそ汁	世界のパン(インド) ナン チキンカレー ビーンズサラダ ノンエッグマヨネーズ	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりの酢の物 白菜と春雨のスープ	お月見献立 ごはん 赤魚の西京焼き おひたし いも煮汁 お月見だんご	ごはん 麻婆豆腐 涼拌三絲(リャンパンサンスー)(ごま入り)	ごはん 焼きシューマイ(えび) キムタク炒め 具だくさんスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいしよがゆ 2.5 みりん 2 だし粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 2.5 ほうれん草 15 人参 1 にんにく 0.1 こいしよがゆ 2.56 唐辛子(一味) 0.01 ベーコン 5 ワンタン皮 20 玉ねぎ 5 人参 10 白菜 20 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすしよがゆ 5.5 こしよが 0.03 水 115	パン 1こ 鶏肉皮付き 40 土しよが 0.8 にんにく 0.16 こしよが 0.04 塩 0.08 こいしよがゆ 0.8 料理酒 0.4 でん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 さつま芋 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 鶏卵(冷凍液卵) 20 豆腐 20 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 うすしよがゆ 5.5 塩 0.25 こしよが 0.03 でん粉 1 水 110	精白米 80 ほっけ 50g 1切 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 菜わかめ 3 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいしよがゆ 2.6 料理酒 0.6 鶏肉皮付き 10 さつま芋 30 水 110 キヤベツ 45 人参 5 豚肉 20 にんにく 0.2 土しよが 0.2 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいしよがゆ 1 ごま油 0.5	精白米 80 いか短冊(小) 20 厚揚げ 40 人参 20 テンゲン菜 15 白菜 35 玉ねぎ 35 チキンピジョン 3 うすしよがゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 25 大根 20 あらいごぼう 10 人参 10 キヤベツ 5 人参 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 土しよが 4.9 うすしよがゆ 120 水 120	精白米 80 いかの天ぷら 1こ なたね油(揚げ油) 5 小松菜 20 白菜 20 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすしよがゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 25 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 15 キヤベツ 25 厚揚げ 5 青ねぎ 5 人参 5 ポークハム 5 塩 0.08 酢 0.2 上白糖 0.2 こしよが 0.02 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1こ ※ナン(小袋) 幼 50g 小 70g 中 100g	精白米 80 ナン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 60 オニオンソー 40 にんにく 0.8 土しよが 2 カレー粉 0.5 グラムパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 チョコネ 1 塩 0.8 水 30 ひよこ豆 7 赤いんげん豆 3 じゃがいも 30 キヤベツ 15 人参 5 ポークハム 5 塩 0.08 酢 0.2 上白糖 0.2 こしよが 0.02 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1こ	精白米 80 豚肉 30 塩 0.1 小松菜 0.01 こしよが 1 料理酒 15 玉ねぎ 5 ニラ 5 土しよが 0.5 にんにく 0.15 りんごビュレ 2.4 上白糖 1.1 こいしよがゆ 2.5 みりん 1.4 唐辛子(一味) 0.01 きゅうり 25 キヤベツ 15 まぐろフレーク 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うすしよがゆ 0.9 塩 0.2 ほろさめ 3 白菜 30 ベーコン 5 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 うすしよがゆ 5.5 こしよが 0.03 水 115	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 土しよが 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 こいしよがゆ 3.5 水 40 キヤベツ 15 緑豆はるさめ 5 きゅうり 10 まぐろフレーク 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすしよがゆ 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 豆腐 80 えびシューマイ(大) 1こ 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 千切りたくあん 15 こいしよがゆ 0.3 ごま油 0.8 ベーコン 6 はるさめ 2 キヤベツ 20 人参 5 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 チキンピジョン 4.5 塩 0.3 うすしよがゆ 4.5 こしよが 0.02 水 120 ※えびシューマイ 幼 1こ 中(大)2こ		

元気なヒケツは 朝ごはん

長い夏休みが終わって、いよいよ2学期が始まりました。休みに生活リズムがくずれてしまった人はいませんか?朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

① 体を目覚めさせる!

食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

② 脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

③ 健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

④ 1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

なが やす くず せいかつ
長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物 が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

8月31日は「野菜の日」

朝ごはんにも野菜を食べよう!

サラダだけでなく バリエーション豊かに!

きせつの野菜を たの 楽しもう!

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!

*手ばかり【1日にとるべき野菜 350g】
【生なら両手で3杯】 【ゆでたら片手で3杯】

令和4年度 9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	14日(水)	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	黒糖パン ポトフ 白身魚のマリネ	ごはん ししゃも 筑前煮 いも団子汁 ももゼリー	セルフ五目ごはん ・減ごはん ・五目ごはんの具 がね揚げ みそ汁	ごはん ラフテー ピーマンチャンプルー もずく汁	サラダで元気献立 パン 豆腐入り焼きハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	和食の日&まごわやさしい ごはん あじフライ ごま酢和え みそ汁 母子茶	ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 とうがん汁 わらび餅	ごはん ニラじゃが チンゲン菜の炒め物 わかめスープ 県産味付けのり	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ プレーンオムレツ キャベツとコーンのソテー	わかめごはん 夏野菜のかき揚げ 切干し大根の煮付け すまし汁	麦ごはん 豚じゃが 丸干し ごま和え
材料名および使用量 (g)	パン 黒砂糖 6 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 チキンピジョン 4.5 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 80 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 15 玉ねぎ 18 こしょう 0.04 上白糖 5 塩 0.11 うす口しょうゆ 1.5 酢 5.4	1こ 精白米 80 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 10 角こんにゃく(中) 12 人参 5 あらいごぼう 7 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うす口しょうゆ 1.2 こいししょうゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 いもち 25 油揚げ 5 大根 15 人参 10 かまぼこ 10 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.26 水 120 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 70 鶏肉(角) 15 土しょうが 10 にんにく 10 青ねぎ 4.5 三温糖 0.3 こいししょうゆ 2.6 みりん 2.7 水 0.5 ピーマン 4 しほり豆腐 30 ベーコン 0.5 人参 6 鶏卵(冷凍液卵) 0.5 うす口しょうゆ 0.45 塩 0.1 こしょう 0.04 ごま油 0.5 かまぼこ 8 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 3 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 80 豚肉(角) 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 上白糖 3 水 4.5 キャベツ 30 きゅうり 15 チキンハム(短冊) 5 ホールコーン 5 人参 20 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 ドレッシング(和風(小袋)) 1 豚肉 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンピジョン 0.01 ローリエ粉末 0.6 塩 3 うす口しょうゆ 0.04 こしょう 100 水 100	パン 1こ あんぱん 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 酢 2 じゃがいも 30 厚揚げ 30 人参 5 玉ねぎ 15 しめじ 5 カットわかめ 0.3 煮干し粉 5 みそ 8.5 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつきます	精白米 80 さば 50g 1こ 大豆(ゆで) 6 ニラ 2.4 鶏ミンチ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいししょうゆ 2.6 みりん 0.7 うす口しょうゆ 0.25 水 5 チンゲン菜 20 もやし 20 ホールコーン 5 塩 0.2 こいししょうゆ 0.5 こしょう 0.02 カットわかめ 0.3 ベーコン 7 人参 7 玉ねぎ 30 チキンピジョン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120 県産味付けのり(小袋) 1こ	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 8 鶏ミンチ 15 人参 1 トマト 7 みりん 0.7 プレーン油 0.25 水 5 チンゲン菜 20 もやし 20 ホールコーン 5 塩 0.2 こいししょうゆ 0.5 こしょう 0.02 カットわかめ 0.3 人参 7 玉ねぎ 30 チキンピジョン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120 県産味付けのり(小袋) 1こ	精白米 80 スパゲティ 27 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 なす 10 トマト 7 ピーマン 3 オリーブ油 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 けずり節 2 三温糖 1 こいししょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 35 白菜 15 人参 5 玉ねぎ 15 だし昆布 5 けずり節 1 うす口しょうゆ 5.4 水 120	精白米 72 押麦 8 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 小丸天 20 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こいししょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 丸干し 1尾 小松菜 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うす口しょうゆ 1.2		

給食費振替日
9月26日

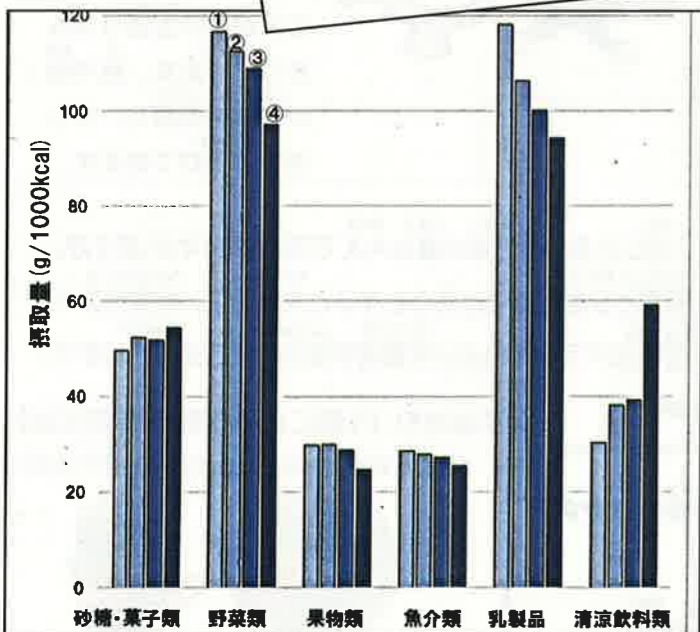


起床と朝食時刻が遅い子どもは 不健康な食生活習慣をもつリスクが高い!

新型コロナ禍・臨時休校時の家庭内食事変化に関する調査結果(東京大学プレスリリース2022年5月18日より一部改変)

2020年6月全国14都道府県の小中学生6220人に対して横断調査が実施され、起床と朝食時刻の違いによる4つのパターンで分析された。

- 起床と朝食時刻が①とても早いパターン1219人 ②早いパターン1503人【6~7時台に朝食:休校時も学校のある日と同じ】
- 起床と朝食時刻が③遅いパターン1868人 ④とても遅いパターン1630人【8~10時台に朝食:休校時は学校のある日より遅い】



①②のパターンと比較し③④のパターンでみられた傾向

- 朝食を家族(大人)と食べない
- 昼食の時間が遅い
- あまり運動しない
- テレビやスマホなどの画面を見ている時間(スクリーンタイム)が長い(1日4時間以上)
- 学習時間が短い(1日2時間未満)
- 朝食と昼食を週1回以上食べない
- 夜食をよく食べる(週1回以上)
- 野菜類、果物類、魚介類、乳製品などの食品の摂取が少なく、砂糖・菓子類や清涼飲料類などの食品の摂取が多い(左グラフ)

生活が夜型になっている
可能性ががあります

普段の過ごし方を振り返り、あてはまるものに☑をつけましょう。
たくさんチェックがついた人は、起床や朝食時刻を見直しましょう。

☆睡眠と朝食をできるだけ毎日同じ時間にとりましょう
☆スクリーンタイムや学習時間など家庭でのルールを決めましょう

♪おすすめ♪ 朝ごはん

ご飯派なら...

納豆または卵を使ったおかず
野菜が具のみそ汁

ネバネバ丼

納豆とゆでてきざんだオクラを
ごはんのにのせるだけ

パン派なら...

卵やツナのおかず
野菜が具のスープ

かんたんホットサンド

① ② ③ ④

こぼれないから食べやすいよ♪

① 上にハム・野菜・チーズなどをのせ
8枚切り食パンを2枚重ねて焼く

② 下のパンの焼きめを上にして重ねる

③ お皿でギュッとおさえて量をへらす