

令和4年度 7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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
献立名	市制記念日 ごはん 三田ポークの角煮 煮びたし けんちん汁	まこわやさしい ごはん さばの塩焼き きゅうりの香漬け(ごま) みそ汁	ごはん 鶏のヤニヨムカンジャンかけ チンゲン菜のごま油炒め 白菜と春雨のスープ	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ ブレンオムレツ レモン和え	セタこんだて・和食の日 ごはん 夏野菜のかき揚げ 昆布の煮物 セタ汁 豆乳アイス・母子茶	ごはん 三田の夏野菜カレー きゅうりとツナのサラダ	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 いも団子汁	ごはん 麻婆豆腐 涼拌三絲(リャンパンスー)(ごま入り)	世界のパン(中近東) ピタパン 鶏肉とレバーの大豆がらめ 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ	ごはん 焼きシューマイ(えび) 豚キムチ モロヘイヤのスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 三田ポーク 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.4 白ねぎ 3 三温糖 7 こいりしょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 小松菜 15 白菜 30 油揚げ 6 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 30 大根 20 人参 10 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 4 うすろしょうゆ 5.3 水 115	精白米 80 さば 50g きゅうり 30 土しょうが 0.15 土しょうゆ 1.5 上白糖 0.38 酢 1.2 塩 0.03 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 1.1 チンゲン菜 30 油揚げ 5 人参 10 えのきたけ 7 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 130	精白米 80 さわら 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 塩 0.2 でん粉 3.5 水 1 チンゲン菜 20 人参 7 豚肉 20 厚揚げ 2 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.4 にんにく 0.02 水 0.3 ブレンオムレツ 1 白菜 5 人参 35 ピーコン 8 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.8 こしょう 0.03 水 115	パン スバゲティ 1 鶏ミンチ 27 玉ねぎ 15 じゃがいも 20 にんにく 7 オニオンソテー 10 トマト 7 ピーマン 3 オリーブ油 1 上白糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 厚揚げ 0.3 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 4 ブレンオムレツ 1 人参 40 人参 3 油揚げ 1.4 オクラ 10 だし昆布 5 けずり節 1 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.8 こしょう 0.03 水 130	精白米 80 西洋かぼちゃ 12 玉ねぎ 7 じゃがいも 6 玉ねぎ 35 オニオンソテー 5 トマト 20 ピーマン 7 にんにく 3 カレーウ 13 りんごピューレ 5 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 きゅうり 15 人参 20 人参 5 まぐろ油漬け 5 上白糖 1 塩 0.04 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3	精白米 72 ほっけ 50g 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 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 いももち 25 厚揚げ 15 人参 5 玉ねぎ 20 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.2 塩 0.2 水 115	精白米 80 ほっけ 50g 大豆(ゆで) 6 玉ねぎ 2.4 人参 4 ニラ 5 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.2 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 鶏肉皮付き 40 豚肉(下味つき) 8 こしょう 0.02 塩 0.2 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 5 上白糖 2 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 小松菜 12 キャベツ 25 人参 25 ホールコーン 3 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.2 こしょう 0.04 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 10 にんにく 0.2 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.1 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105	精白米 80 えびシューマイ(大) 1 豚肉 15 人参 5 大豆もやし 20 ニラ 5 白菜キムチ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 こいりしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 鶏肉皮付き 10 モロヘイヤ 5 玉ねぎ 30 人参 10 ホールコーン 7 チキンピジョン 5 うすろしょうゆ 5.4 塩 0.15 こしょう 0.03 水 120	

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※献立は都合により変更することがあります。
[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。
[緑]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

三田の給食おしらのヒミツ NO1

おいしい! たのしい!
給食地場野菜クイズ
ヒントは右のわくにあるよ!

1、毎回、給食に登場する三田の作物はどれ?

- ①さつまいも ②にんじん ③米

2、7月に使う三田の食材は何種類ある?

- ①3つ ②5つ ③9つ

太字の食べ物に注目! →上のこんだて表を見よう

給食予定こんだて表の太字の食べ物は、三田で育った食べ物です。何種類あるか探してみよう!

3、給食のお米はどれ?

- ①山田錦 ②とんとこい ③こしひかり

愛情たっぷり! 三田のお米と地場野菜

給食はおいしい!
三田のお米100%

生産者の想い
三田の子ども達には、三田のお米をしっかりと食べてほしいです。それが、農業を守り、お米を守り、日本を守り、自然を守ることになるんだから...

給食では三田でとれた「とんとこい」を使用しています。

三田でとれる季節には三田の野菜を使っています
その土地でとれる季節の野菜には、その季節に人の体が必要とする栄養もいっぱいです!
しっかり食べれば、からだも心も元気もりもり

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
玉ねぎ											
じゃがいも											
キャベツ											
母子生茶葉											
乾燥母子茶											
トマト											
おくら											
ピーマン											
きゅうり											
西洋かぼちゃ											
黒大豆枝豆											
大根											
人参											
白菜											
太ねぎ											
乾燥黒大豆											
れんこん											
うどん											

令和4年度 7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

日・曜	15日(金)	19日(火)
献立名	ごはん あじの竜田揚げ 切干し大根の煮付け もずく汁	菜めし 豚じゃが ししゃも ごま和え
材料名および使用量 (g)	精白米 80	精白米 80
	あじ 40g 1切	菜めしの素 2.1
	土しよが 0.4	豚肉 20
	こいししょうゆ 1.6	じゃがいも 60
	料理酒 0.8	人参 15
	でん粉 4	玉ねぎ 50
	なたね油(揚げ油) 4	さやいんげん 7
	切干し大根 5	つきこんにやく 15
	人参 6	三温糖 2
	油揚げ 4	うす口しょうゆ 3.24
	けずり節 2	こいししょうゆ 3.6
	三温糖 1	みりん 1
	こいししょうゆ 1	料理酒 2
	うす口しょうゆ 1.2	水 32
	みりん 1	ししゃも 1尾
	水 20	キャベツ 35
	かまぼこ 8	人参 5
	えのきたけ 10	白いりごま 1
	人参 10	白いりごま(すり) 1
	玉ねぎ 35	上白糖 0.2
おきなわもずく 2.3	うす口しょうゆ 1.2	
みつば 2		
けずり節 5	※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	
だし昆布 1		
うす口しょうゆ 5		
塩 0.15		
水 120		

給食費振替日
7月25日

夏休み元気度チェック をしてみよう

夏休みを元気に過ごすために、「夏休み元気度チェック」を
していきましょう。普段の休みの日の生活をあてはめて
「はい」→「いいえ」→で進みましょう。

スタート

休みの日も
朝ごはんを
食べている。

早めに夕食を食べ、
夜ふかしをしない
ように注意している。

のどがかわいた時は、
ジュースよりも、水や
お茶を飲む。

ひるま げんき
昼間は、元気に
そと あそ
外で遊ぶように
している。

いちにち しょういよう
1日、3食栄養バラ
ンスに気を付けて
しょくじ
食事をしている。

おかしや冷たい食べ
ものは、食べすぎないよ
うにしている。

つか
疲れをためないよう
に、十分な睡眠をとる
ようにしている。

元気さん
規則正しい生活がおくれて
いるので、元気よく2学期を
むか
迎えることができそうです。
なつやす
夏休みも、そのペースでが
んばりましょう。

弱ってる子さん
あつ からだ よわ ぎみ
暑さで体が弱り気味にな
るかもしれません。今から、
きそくただ せいかつ ころ
規則正しい生活を心がけて、
げんき たの なつやす す
元気で楽しい夏休みを過ご
しましょう。

たるおさん
しょくよく つか
食欲もなく、疲れがたまり夏バ
テしそうです。崩れた体調をもど
くず たいちよう
すのはたいへんです。規則正しい
せいかつ ころ
生活リズムで過ごせるように心
がけましょう。

三田の給食おいしさのヒミツ NO2 おいしい! たのしい! 7月の行事食の紹介



7/1 三田市制記念日

三田ポークは、母子の広い農場でのびのびと
育てられています。きれいな空気と清らかな水
で育った一味違う三田ポークを味わいましょう。



7/7 たなばた献立・和食の日

たなばた汁は、天の川に見立てたはるさめと、星に見立て
た、オクラを使った、すまし汁です。かぼちゃとにがりの夏
野菜のかき揚げも、この季節におすすめの料理です。



7/13 世界のパン(中近東)

まるく平らにのばした生地を焼くと、中が空洞になりま
す。半分にしぎると、ポケットのようになるので、ポケット
パンともいわれています。鶏肉とレバーの大豆がらめ
と小松菜とコーンのソテーをはさんで食べましょう。