

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。

三田市立清水山給食センター

| 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 | ごはん あじの竜田揚げ 切干し大根の煮付け もずく汁 | 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 | 世界のパン(甲近東) 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ー ミネストローネ | 菜めし 豚じゃが ししゃも ごま和え | 七夕こんだて・和食の日 ごはん 夏野菜のかき揚げ 昆布の煮物 七夕汁 豆乳アイス・母子茶 | まごわやさしい 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 鱈のヤンニョムカンジャンかけ 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 プレーンオムレツ レモン和え | 麦ごはん 三田の夏野菜カレー きゅうりとツナのサラダ |
| 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 7 三温糖 3 こいロしようゆ 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 うすろしようゆ 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 うすろしようゆ 5.3 水 115 | 精白米 80 あじ 40g 土しょうが 0.4 こいロしようゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいロしようゆ 1 うすろしようゆ 1.2 みりん 1 水 20 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 2 けずり節 5 だし昆布 1 うすろしようゆ 5 塩 0.15 水 120 | 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 こいロしようゆ 0.5 ごま油 0.5 鶏肉皮付き 10 人参 5 モロヘイヤ 30 玉ねぎ 10 人参 7 ホールコーン 3 チキンピジョン 5 うすろしようゆ 5.4 塩 0.15 こしょう 0.03 水 120 *えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ *6日ピタパン(小袋) 幼・小1・小2 60g 小3~中 80g | ピタパン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 40 鶏レバー(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 こいロしようゆ 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 5 ホールコーン 3 塩 0.15 こいロしようゆ 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 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.1 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105 | 精白米 80 菜めしの素 2.1 豚肉 20 じゃがいも 60 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしようゆ 3.24 こいロしようゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 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 0.2 うすろしようゆ 1.2 *ししゃも 幼 1尾 中 2尾 | 精白米 80 西洋かぼちゃ 12 玉ねぎ 7 さくら 6 にがうり 7 小麦粉 7 塩 0.1 水 8 なたね油(揚げ油) 4 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 20 つきこんにやく(白) 10 こいロしようゆ 3 みりん 1.5 三温糖 1.5 水 20 はるさめ 4 玉ねぎ 25 油揚げ 5 人参 10 オクラ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしようゆ 4.5 塩 0.15 水 130 豆乳アイス 1 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 きゅうり 30 土しょうが 0.15 こいロしようゆ 1.5 上白糖 0.38 酢 1.2 みりん 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 7 もやし 10 えのきたけ 7 カツわかめ 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 人参 7 なす 10 トマト 7 ピーマン 3 オリーブ油 1 上白糖 0.2 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 0.02 プレーンオムレツ 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 | パン 1こ スパゲティ 27 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 オニオンソーサー 10 トマト 7 なす 3 ピーマン 1 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 塩 0.3 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 0.02 プレーンオムレツ 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 | 精白米 72 押麦 8 豚肉 20 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 オニオンソーサー 5 トマト 20 なす 7 ピーマン 7 オリーブ油 3 にんにく 0.1 カレーパウダー 13 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 きゅうり 15 キャベツ 20 人参 5 まぐろ油漬け 5 上白糖 1 塩 0.1 レモン汁 0.04 うすろしようゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3 |

[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]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

三田の給食おししのヒミツ 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 ③7つ

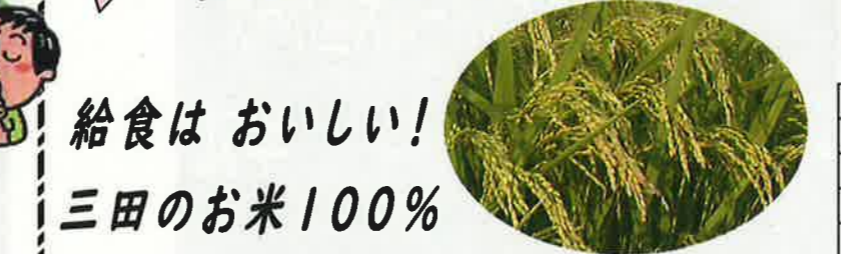
太字の食べ物に注目! →上のこんだて表を見よう

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、からだも心も元氣もりもり

| | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |

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 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(ワバンサンスー)(ごま入り) |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 | 精白米 80 |
| | ほっけ 50g 1切 | 豆腐 90 |
| | 大豆(ゆで) 6 | 豚ミンチ 20 |
| | ひじき 2.4 | 玉ねぎ 35 |
| | 油揚げ 4 | 人参 10 |
| | 水 5 | ニラ 3 |
| | けずり節 1 | 土しよが 0.3 |
| | 三温糖 1.2 | んにく 0.4 |
| | こいししょうゆ 2.6 | 八丁みそ 3.2 |
| | みりん 0.7 | トウバンジャン 0.2 |
| | 水 8 | テンメンジャン 2 |
| | いももち 25 | でん粉 2 |
| | 厚揚げ 15 | こいししょうゆ 3.5 |
| | 水 5 | 水 40 |
| | 玉ねぎ 20 | キャベツ 15 |
| | 白ねぎ 5 | 緑豆はるさめ 5 |
| | だし昆布 0.5 | きゅうり 10 |
| | けずり節 5 | ポークハム 5 |
| うすししょうゆ 5.2 | 人参 5 | |
| 塩 0.2 | 酢 2.5 | |
| 水 115 | 上白糖 1.4 | |
| | うすししょうゆ 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 | |

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
してみましょう。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。

休みの日も
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。

元気さん
規則正しい生活のおかげで、
元気よく2学期を
迎えることができそうです。
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
暑さで体が弱り気味にな
るかもしれません。今から、
規則正しい生活を心がけて、
元気で楽しい夏休みを過ご
しましょう。

たるみさん
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
すのはたいへんです。規則正しい
生活リズムで過ごせるように心
がけましょう。

ひるま げんき
昼間は、元気に
外で遊ぶように
している。

にち しょいよう
1日、3食栄養バラ
ンスに気をつけて
食事をしている。

つか たい
おかしや冷たい食べ
物は、食べすぎないよ
うにしている。

つか たい
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。

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

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。



7/6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。半分にちぎると、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。



7/8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。かば
ちや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。