

令和3年度 12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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
献立名	小パン 鶏肉のりんごソースかけ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ ミネストローネ	おとご一日 小豆ごはん かぶの煮物 ちくわの母子茶揚げ 菊菜のごま和え	ごはん チキンカレー こまつナの炒めもの みかん	ごまごはん かき揚げ 大根の酢の物 豚汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも かつお和え	おたのしみこんだて 小パン 白菜のクリーム煮 ツナとポテトのサラダ 米粉タルト	ごはん 鱈のヤニヨムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) わかめスープ	ごはん 照り焼きハンバーグ 大豆の磯煮 ふのすまし汁	まごわやさしい ごはん 豚じゃが 丸干し まわかめ(ごま入り)	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 さつまい
材料名および使用量(g)	パン 鶏肉(テキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 りんごピューレ 6.4 上白糖 1.66 こいりしょうゆ 3 料理酒 1 ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 キャベツ 20 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.1 塩 0.85 こしょう 0.05 水 105	精白米 70 あずきご飯の素 23.33 豚肉 15 かぶら 50 厚揚げ 30 人参 20 にんにく 0.2 角こんにやく(大) 20 さやいんげん 5 煮干し粉 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うすろしょうゆ 3.5 水 50 ちくわ 1本 小麦粉 6 母子茶葉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 こしょう 0.1 水 1.1 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 55 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.2 カレーウ 11 さやいんげん 5 塩 0.15 小麦粉 0.6 ウスターソース 0.03 こしょう 0.03 水 80 小松菜 15 キャベツ 15 まぐろ油漬 5 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 みかん 1 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 豚肉 15 玉ねぎ 15 白菜 15 人参 10 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 ちくわ 10 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 さやいんげん 5 でん粉 1.8 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすろしょうゆ 3.5 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししゃも 1尾 ほうれん草 15 白菜 25 人参 1 オリーブ油 0.3 酢 1.7 上白糖 0.7 こしょう 0.3 米粉タルト(小袋) 1	精白米 80 厚揚げ 60 鶏ミンチ 10 玉ねぎ 45 人参 15 牛乳 15 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬 4 玉ねぎ 20 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 上白糖 0.7 こしょう 0.3 米粉タルト(小袋) 1	精白米 80 さくら 50g 1切 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 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 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 おつゆ麩 2 大根 20 人参 5 白いりごま 5 白いりごま(すり) 1 かつわかめ 0.3 かまぼこ 30 青ねぎ 10 だし昆布 10 けずり節 5 うすろしょうゆ 0.1 塩 5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 ハンバーグ 1切 上白糖 0.6 こいりしょうゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.4 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 えのきたけ 7 かまぼこ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろしょうゆ 0.1 塩 0.1 水 120	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 しめじ 5 厚揚げ 15 さやいんげん 5 つきこんにやく 15 三温糖 2 鶏卵 2L 3.24 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 あらいごぼう 20 人参 5 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 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 2L 30 ひまわり油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 油揚げ 5 さつま芋 25 大根 25 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	
小 エネルギー(kcal)	608(25.0) / 764(31.9)	643(25.2) / 760(29.4)	657(21.4) / 790(25.4)	627(20.5) / 757(24.2)	618(24.7) / 767(31.5)	688(20.9) / 833(25.4)	592(26.9) / 705(31.6)	614(23.6) / 731(27.7)	605(22.2) / 738(27.9)	632(24.1) / 766(29.0)
学校給食摂取基準	小学校 小学生 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	中学校 中学生 エネルギー 830kcal たんぱく質 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】口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)	※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。			

免疫力をアップさせよう

空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。新型コロナウイルスの感染予防のためにも、免疫力(=体の抵抗力)をアップさせることが大切です。

腸活とは?

腸内環境を整えるセルフケアです。腸は体の免疫細胞の約7割が集まる大切な臓器で、腸内環境が悪いと腸の機能が低下し病気にかかりやすくなります。腸内細菌の種類を増やし、良いバランスになるよう食生活を見直しましょう。

※※ 食生活のセルフチェック ※※
あてはまるものに☑をつけましょう。

- ごはんなどの炭水化物は控えている
- 食事は肉が中心で野菜はあまり食べない
- 朝ごはんを食べないことが多い
- 同じメニューをくり返し食べるが多い
- あまりかまないで
食べ終わるのが人より早い
- 食事をとる時間は
日によって変わる
- お腹が空かないよう、
ちょこちょこ食べる



1つでもチェックがあれば腸内環境が悪くなっている可能性があります。

◇A~Dのグループを1つ選び、1~2週間毎日食べて便の状態を観察してみましょう。
滑らかなバナナ状の便が出れば、その食品は自分に合っているということになります。

A 発酵食品
ヨーグルト、納豆、みそ、ぬか漬け
腸内細菌を活性化させ善玉菌を増やす

C オリゴ糖
バナナ、玉ねぎ、はちみつ
善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす

B 水溶性食物繊維
海藻、ごぼう、ブロッコリー、もち麦
善玉菌のエサになり、悪玉菌の増殖を抑える

D 不飽和脂肪酸(EPA, DHAなど)
青魚、サケ、アマニ油
腸粘膜の炎症を抑えて、腸のバリア機能を高める

腸の声に耳を傾け
自分に合った方法を見つけましょう。

~腸活のポイント~
◇いろいろな食品をとろう
◇よくかんで食べよう
◇食べる時間を決めて、空腹の時間をつくろう など

参照:江田証『まいにち腸日記』

げんきレンジャー

朝はしっかり食べるんジャー
いつでも早起きして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに季節の野菜は栄養たっぷりだ。

元気いっぱい動くんジャー
外で体を動かせば、体がほかほか温まって気分もすっきり。お腹もすいておいしいごはんが食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー
体をしっかり休めないとつかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠ってつかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

令和3年度 12月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	パン チキンメンチカツ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 さばのてり焼き ごま酢和え 母子茶	ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン	ごはん ほっけの塩焼き 大根の甘みそ煮込み いも団子汁	冬至こんだて 減ごはん カレーうどん かぼちゃコロケ 酢の物	米粉パン プレーンオムレツ ポークビーンズ オニオンスープ	ごはん 鮭フライ おひたし 呉汁 味付けのり(中学校のみ)
材料名および使用量 (g)	パン チキンメンチカツ (レバー入り) なたね油(揚げ油) キャベツ ホールコーン 塩 こしょう ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ チキンピジョン ローリエ粉末 塩 うす口しょうゆ こしょう 水	鶏肉皮付き 大根 厚揚げ 小丸天 人参 さやいんげん 煮干し粉 三温糖 こいししょうゆ うす口しょうゆ 水 さば 50g こいししょうゆ 上白糖 みりん でん粉 水 キャベツ 人参 白いりごま 白いりごま(すり) 上白糖 うす口しょうゆ 酢 母子茶	鶏肉皮付き 大豆(ひきわり) 厚揚げ 玉ねぎ 人参 ニラ 土しよが にんにく 八丁みそ トウバンジャン テンメンジャン でん粉 こいししょうゆ 水 ビーフン ポークハム チンゲン菜 玉ねぎ 人参 塩 こしょう うす口しょうゆ	ほっけ 50g 天根 鶏肉皮付き 玉ねぎ 人参 だし昆布 けずり節 うす口しょうゆ カレールー 水 いももち 豆腐 白菜 人参 青ねぎ だし昆布 けずり節 塩 うす口しょうゆ 水 レモン汁	うどん(ゆで) 鶏肉皮付き 玉ねぎ 人参 青ねぎ けずり節 うす口しょうゆ カレールー 水 かぼちゃコロケ なたね油(揚げ油) キャベツ れんこん水煮 人参 まぐろ油漬け 上白糖 塩 うす口しょうゆ 酢 レモン汁	米粉パン 豚肉 大豆(ゆで) 玉ねぎ ケチャップ トマトジュース 上白糖 ウスターソース こいししょうゆ 塩 こしょう 料理酒 水 玉ねぎ ベーコン 人参 キャベツ ホールコーン 塩 うす口しょうゆ こしょう チキンピジョン ローリエ粉末 水	さけフライ なたね油(揚げ油) 小松菜 もやし けずり節 うす口しょうゆ みりん 水 大豆(ゆで) じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ 煮干し粉 みそ 水 味付けのり(小袋) (中学校のみ)
小 エネルギー(kcal)	648(24.8)	592(26.8)	619(24.7)	593(25.7)	698(19.9)	596(27.4)	646(22.4)
中 (たんぱく質(g))	795(29.7)	741(33.4)	749(29.8)	709(30.3)	849(23.5)	737(33.5)	774(27.2)



27日
給食費振替日

展示のお知らせ

食べチャオさんだ！ 絵手紙コンクール作品展・学校給食展

期間：令和3年12月15日(水)～12月26日(日)
場所：ウッドタウン市民センター

食べチャオさんだ！絵手紙コンクールの応募作品と学校園での食育活動や食に関する作品を展示しています。また、三田市での学校給食の始まりの様子や歴史も紹介していますので、ぜひお立ち寄りください。



令和元年度の様子

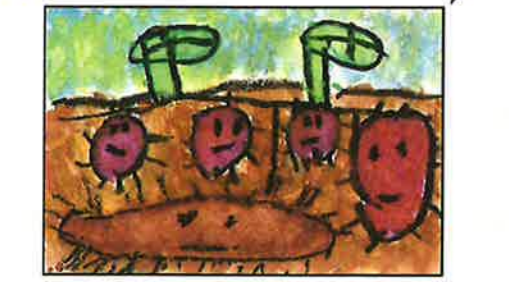
食べチャオさんだ！ 絵手紙コンクール入賞者発表

9回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと、生産者への感謝の気持ちを伝える絵手紙が、1535作品寄せられました。

絵手紙の入賞作品をぜひカラーでご覧ください！
三田市HP 絵手紙コンクール入賞者発表掲載 QRコード



最優秀賞



志手原幼(ひまわり)山下 日和さん



狭間中(3年)古本 玲奈さん

優秀賞



志手原小(2年) 小杉 秋人さん
ゆりのき台小(3年) 村田 咲空さん
学園小(4年) 齋藤 嶺成さん



富士小(5年) 波多野 七海さん
藍中(1年) 野村 和泉さん

入選



兵庫中央病院うえの保育園(年中) 丸一 陸人さん
志手原幼(ひまわり) 小杉 雪乃さん
けやき台小(2年) 菊田 瑞姫さん
けやき台小(3年) 東田 尊陽さん
富士小(5年) 山崎 美渚さん
けやき台小(6年) 武田 佳那さん
富士中(2年) 野田 理央奈さん
富士中(3年) 西井 美咲さん

佳作



三田さち幼(ばら) 荒田 悠衣さん
つつじが丘小(1年) 山本 真大さん
ゆりのき台小(2年) 折田 琉桜斗さん
けやき台小(5年) 長濱 佳輝さん
けやき台小(6年) 峰本 斗稀さん
富士中(2年) 小山 衣紗さん