

令和元年度2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	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			17日(月)					
献立名	ごはん 鰯のヤニヨムカンジャンかけ ナムル スンドゥブ(豆腐)チゲ			ごはん いわしの蒲焼き かぶの酢の物 鬼かまのすまし汁 いり大豆			米粉パン チリコンカン キャベツとコーンのソテー 野菜スープ			ごはん 照り焼き豆腐入りハンバーグ 大豆の磯煮 のっぺい汁			ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のごま油炒め スイートスプリング(柑橘類)			減菜めし わかめうどん ちくわと納豆のかき揚げ 大根の酢の物			バン 鶏肉のてり焼き ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ オニオンスープ			ごはん わかさぎの南蛮漬け 呉汁 ぼんかん 胚芽ふりかけ			お豆のカレーライス ・ごはん ・お豆のカレー ゆで卵 レモン和え			ごはん 春巻 ツナとキャベツの炒め物 肉だんごと白菜のスープ					
材料名および使用量 (g)	精白米	80	□	精白米	80	□	米粉パン	1こ	□	精白米	80	□	精白米	80	□	精白米	70	□	バン	1こ	□	精白米	80	□	精白米	80	□	精白米	80	□			
	さつら	50g	1切	△	いわしの鰯粉付き	1こ	△	ひよこ豆	10	△	豆腐入りハンバーグ	1こ	△	豆腐	80	△	菜めしの素	2.5	△	鶏肉(チキ用)	1枚	△	わかさぎ	30	△	牛肉	20	△	春巻	1こ	△		
	にんにく	0.1	△	なたね油(揚げ油)	3	□	玉ねぎ	30	△	砂糖	0.6	□	合ミンチ	16	△	うどん(冷凍)	40	□	土しよが	1	△	でん粉	4	□	ひよこ豆	15	△	なたね油(揚げ油)	5	□			
	青ねぎ	1	△	砂糖	1.9	□	にんにく	0.1	△	こいししょうゆ	1.2	△	大豆(ひきわり)	10	△	豚肉	15	△	こいししょうゆ	4	△	なたね油(揚げ油)	3	□	じゃがいも	35	□	まぐろ油揚げ	10	△			
	土しよが	0.25	△	こいししょうゆ	3.2	△	豚ミンチ	20	△	みりん	0.24	△	玉ねぎ	35	△	カットわかめ	0.3	△	みりん	0.5	△	玉ねぎ	15	△	玉ねぎ	40	△	キャベツ	30	△			
	けずり節	0.2	△	みりん	1.5	△	トマトダイス(缶)	20	△	料理酒	0.24	△	油揚げ	10	△	油揚げ	4	△	料理酒	0.5	△	砂糖	3	□	人参	10	△	チンゲン菜	10	△			
	こいししょうゆ	2.5	△	でん粉	0.2	□	ケチャップ	4	△	でん粉	0.12	□	白ねぎ	5	△	人参	5	△	ブロッコリー	28	△	酢	2.1	△	土しよが	0.5	△	うす口しょうゆ	0.5	△			
	みりん	2	△	水	4.5	△	チリパウダー	0.05	△	水	6	△	土しよが	0.3	△	玉ねぎ	25	△	パンエッグマヨネーズ(小袋)	1こ	□	こいししょうゆ	3	△	にんにく	0.1	△	塩	0.15	△			
	でん粉	0.2	□	かぶら	35	△	塩	0.15	△	大豆(ゆで)	9	△	にんにく	0.4	△	青ねぎ	5	△	玉ねぎ	5	△	料理酒	1.5	△	オニオンソテー	5	△	こしょう	0.02	△			
	水	3.5	△	人参	5	△	こしょう	0.02	△	ひじき	1.6	△	ハタみそ	3.4	△	けずり節	4	△	豚肉	6	△	厚揚げ	15	△	カレー粉	13	△	肉だんご	30	△			
	大豆もやし	25	△	砂糖	2	□	チキンブイヨン	2	△	油揚げ	4	△	トウバンジャン	0.3	△	だし昆布	0.5	△	マカロニ(ABC)	3	△	豆乳B	10	△	りんごピューレ	3	△	白菜	30	△			
	ほうれん草	20	△	塩	0.09	△	水	2	△	人参	10	△	テンメンジャン	2	△	みりん	0.5	△	キャベツ	15	△	キャベツ	10	△	ウスターソース	0.6	△	玉ねぎ	15	△			
	人参	7	△	酢	1.9	△	キャベツ	35	△	けずり節	1	△	でん粉	2	□	塩	0.1	△	人参	10	△	人参	25	△	塩	0.15	△	人参	5	△			
	にんにく	0.1	△	豆腐	35	△	ホールコーン	7	△	三温糖	1.2	□	こいししょうゆ	3.5	△	水	40	△	マッシュルーム	5	△	大根	20	△	こしょう	0.02	△	青ねぎ	5	△			
	砂糖	0.2	□	白菜	20	△	塩	0.2	△	こいししょうゆ	2.6	△	ベーコン	10	△	水	8	△	チキンブイヨン	5	△	人参	5	△	水	80	△	チキンブイヨン	4	△			
こいししょうゆ	2.56	△	かまぼこ(鬼型)	5	△	こしょう	0.03	△	みりん	0.7	△	水	0.7	△	ローリエ粉末	0.01	△	青ねぎ	5	△	煮干し粉	5	△	青ねぎ	5	△	うす口しょうゆ	4.5	△				
ごま油	0.5	△	えのきたけ	7	△	ひまわり油	0.2	□	水	8	△	里芋	30	□	チンゲン菜	20	△	納豆	3	△	塩	0.1	△	煮干し粉	5	△	白菜	40	△				
唐辛子(一味)	0.01	△	青ねぎ	5	△	ベーコン	10	△	だし昆布	15	△	もやし	20	△	ちくわ	10	△	じゃがいも	15	△	うす口しょうゆ	5	△	みそ	8.5	△	人参	3	△				
白いりごま	1	□	白だし	0.5	△	じゃがいも	35	△	玉ねぎ	30	△	塩	0.2	△	あらいごぼう	5	△	小麦粉	8	□	こしょう	0.05	△	水	100	□	砂糖	1.4	□				
白いりごま(すり)	1	□	けずり節	5	△	人参	10	△	しめじ	5	△	こいししょうゆ	0.6	△	うす口しょうゆ	0.3	△	水	110	□	ぼんかん	1こ	△	塩	0.12	△	塩	0.2	△				
豚肉	15	△	うす口しょうゆ	5.4	△	セロリー	5	△	つきこんにやく	10	△	人参	5	△	ごま油	0.3	□	塩	0.2	△	胚芽ふりかけ	1こ	□	レモン汁	0.7	△	水	110	△				
豆腐	30	△	水	110	△	チキンブイヨン	5	△	小松菜	10	△	油揚げ	10	△	スイートスプリング(柑橘類)	1/4	△	水	7	△	なたね油(揚げ油)	4	□	大根	25	△	れんこん水煮	5	△				
大根	15	△	いり大豆(小袋)	1こ	△	ローリエ粉末	0.01	△	けずり節	5	△	だし昆布	1	□	人参	5	△	白いりごま	0.5	□	人参	5	△	白いりごま(すり)	0.5	□	砂糖	1.7	□				
白菜キムチ	10	△				塩	0.6	△	でん粉	1.5	□	うす口しょうゆ	5	△	塩	0.12	△	酢	3.4	□													
干しいたけ	0.5	△				うす口しょうゆ	2.7	△	塩	0.07	△	うす口しょうゆ	5	△																			
ニラ	5	△				こしょう	0.04	△																									
カットわかめ	0.5	△				水	110	△																									
チキンブイヨン	4.5	△																															
うす口しょうゆ	3.6	△																															
塩	0.15	△																															
水	110	△																															
節分																																	
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	618(30.1) / 738(35.8)			611(22.8) / 736(27.0)			603(25.8) / 752(31.8)			625(21.6) / 745(25.2)			615(24.4) / 742(29.4)			618(20.6) / 757(24.5)			626(27.0) / 775(34.1)			634(22.5) / 757(26.6)			692(24.8) / 824(28.3)			684(20.6) / 791(24.1)					

食事、運動、睡眠など、生活習慣と深い関わりのある病気を「生活習慣病」といいます。糖分や脂質、塩分などのとり過ぎや不規則な生活、運動不足などで生活習慣病にかかりやすくなります。一度、生活習慣を見直してみましょう。

あなたの食生活は大丈夫？

*当てはまるものに☑を入れましょう。

- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ のどがかわいたらジュースをのむ
- ☐ ファストフードや揚げ物が好きでよく食べる
- ☐ 夕食はお腹がいっぱいになるまで食べる
- ☐ インスタントラーメンやレトルト食品が好き
- ☐ 毎日スナック菓子や甘いお菓子を食べる
- ☐ よく噛まずに食べる
- ☐ 野菜料理はあまり食べない
- ☐ 夜遅くまで起きて、夜食を食べる

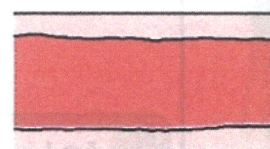
※3つ以上は要注意！食生活を見直しましょう。

食べすぎに気をつけよう

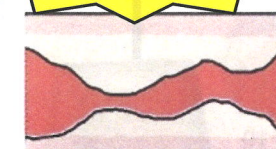
油っぽいもの
味の濃いもの
甘いものを
食べすぎると...



血管が細くなり
血液がつまりやすくなる



健康な血管



細くなった血管

体の変化に気づかないまま、血液はドロドロになり、脳や心臓の血管がつまり、血液の通り道が細くなる。

大きな病気になりやすい(脳や心臓の病気)

できることから始めよう



1日3食、規則正しく
バランスのよい食事

おやつは時間と
量をきめて食べる

あそびや運動で
体を動かす

夜ふかしせずに
睡眠をしっかりとる

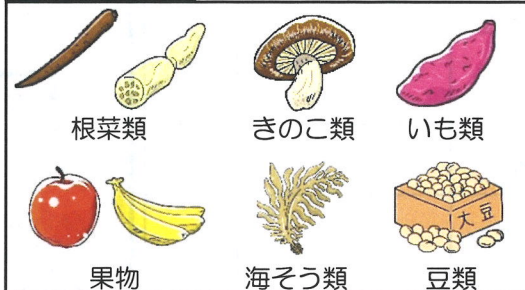
食物繊維は腸の働きをよくし、腸内環境を整えます。また、血糖の上昇をゆるやかにし、コレステロールの吸収をおさえ、生活習慣病予防にもなると注目されています。

食物繊維をとろう

高血圧、肥満、便秘予防などの効果があるよ。毎日の食生活に積極的にとり入れてね。



多くふくむもの



いつもの食事に
とり入れよう！

- * 副菜を一品たす
- * 汁物に食材をたす
- * おやつに果物を食べる

三田市立清水山給食センター



大豆VS牛肉パワーくらべの数字

②4.9

③24

④1

⑤2

⑥0

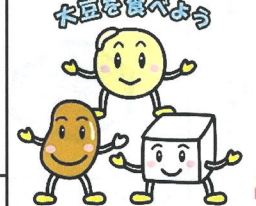
⑦13

⑧0

*大豆は肉類と同じくらいたんぱく質を多く含んでいることから**畑の肉**と呼ばれています。

また、三大栄養素である、たんぱく質、脂質、炭水化物もバランスよく含んでいるほか、カルシウムや鉄なども豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

大豆を食べよう



※太字は三田の食材を使用しています。

その2. 日本では、昔からまじめなことを「まめ」といいます。「まめに働く」「まめな人」という言葉は豆が日本人に親しまれてきた現れであり、今も古くから伝わる行事で大豆がよく使われています。