

令和2年度の給食がはじまります

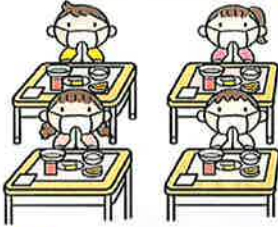
今年度の給食がはじまります。どきどきわくわくの学校生活をスタートさせるために朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。三田市の学校給食では、おいしくて安心・安全な給食で子どもたちの体と心の成長を応援します。

きゅうしよくは たのしいよ!

せんせいや
クラスのなかまと
いっしょに
たのしく たべられる!



まだ たべたことのない
おいしいものに
であえるかも…。



フロの
ちょうりいんさんが
おいしくつくります。
みんなが げんきに
おおきくなるための
えいようも たっぶり!

きゅうしよくには
たのしさが
いっぱい
かくれているんだ!



三田市の学校給食

おかず

主菜・副菜・汁物は
給食センターで調理し、届けます

牛乳

普通牛乳
(乳脂肪分3.5%以上)



主食

市内業者に委託しています。

●週4回(月・火・木・金)はごはんです。
一年中、三田産米どんとこいを使用しています。

●毎週水曜日はパンの日です。ごはん
当日の朝焼きです。

保存料は使用していません。

変わりパンも出ることがあります。

*ドックカレーパン *パインパン など



★学期に2回程度、
三田産米を使用した
米粉パンが登場します。

*今月は配膳時の新型コロナウイルス感染
リスクを可能な範囲で減らすため、
献立内容がこれまでとは変わります。

■ご飯とパンの日が変則的になります。
(パンが水曜日以外にもあります)

■裏面の「学校給食予定こんだて表」で
ご確認ください。



三田の給食のこだわり

安心・安全

学校給食摂取基準と食品構成表に基づく
バランスのとれた献立です。加工食品は、
不必要な食品添加物が入っていないものや
食物アレルギーの少ないものを選んでいきます。

天然だして薄味に

だしは天然のもの(煮干し・削り節・昆布)を
使っています。

地場野菜・旬の味

国内産や三田の食材を積極的に使用して
います。栄養たっぷりの季節の野菜も
おいしく調理しています。

おいしい!たのしい!

バラエティ豊かな献立で魅力ある給食を
提供します。

*リクエスト献立 *おたのしみ献立
*カムカム献立 *世界の料理 など

学力も体力もアップ!?

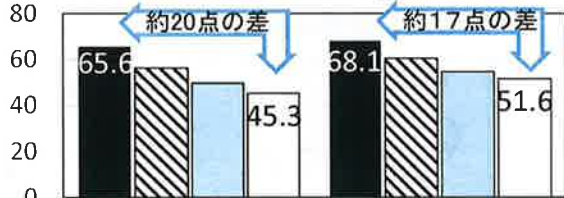
朝食のすすめ



朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、
体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科
学省などの調査でわかっています。しっかり朝食をとつ
て、勉強も運動もがんばりましょう。

あなたは朝ご飯を食べていますか?

H31年度 全国学力調査の平均正答率



■毎日食べている □どちらかといえば、食べている
□あまり食べていない □全く食べていない

早ね・早起き・朝ご飯

がよい生活リズムのカギになる

きゅうこうながつづ せいかつ みだ
休校が長く続いて、生活リズムが乱れていませんか?

げんき がっこうせいかつおおく いえ じかん お じかん じかん けいさん
元気に学校生活を送るために、あなたが家をでる時間から、起きる時間、ねる時間を計算してみましょう。



あなたが
家を出る時間
じ 時 ふん 分



家を出る時間から
1時間早い時間
起きる時間
じ 時 ふん 分



起きる時間から必要な
睡眠 時間を引く
ねる時間
じ 時 ふん 分

★必要なすいみん時間の目安

3~5才・10~12時間

6~13才・9~11時間

14~17才・8~10時間

☆個人差がありますが、目安になる

時間を知って生活リズムを見直しましょう。

令和2年度6月 学校給食予定こんだて表

三田市立ゆりのき台給食センター・清水山給食センター

日曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	パン 鮭フライ 米粉ケーキ あられ(中学校の生徒のみ)	パン クリームシチュー	スライスパン 豆腐入り焼きハンバーグかけ 野菜スープ	ちらしずし 赤魚の西京焼き ももゼリー	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 胚芽ごまふりかけ	黒糖パン エビフライ 具だくさんスープ	パン お豆のカレー ブレンオムレツ
材料名および使用量(g)	パン さけフライ 1.0 なたね油(揚げ油) 5.0 米粉ケーキ(小箱) 1.0 あられ(小袋) 1.0 (中学校の生徒のみ)	パン マカロニ(37gX) 1.0 ベーコン 10 チンゲン菜 40 玉ねぎ 30 人参 10 しめじ 10 牛乳 10 豆乳A 10 ホワイトルウ 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 55	パン 豆腐入りハンバーグ 1.0 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 水 2.2 豚肉 5 キャベツ 25 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うす口しょうゆ 3 こしょう 0.04 水 100	精白米 80 ちらしずしの煮 27.43 赤魚の西京漬け 1.0 ももゼリー 1.0	精白米 80 鶏肉皮付き 30 小丸天 25 じゃがいも 60 玉ねぎ 60 人参 20 さやいんげん 12 土しょうが 0.4 三温糖 2.8 こいりしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.5 水 20 胚芽ごまふりかけ(小袋) 1.0	精白米 80 黒砂糖 30 エビフライ 25 なたね油(揚げ油) 3.5 豚肉 20 白米 15 もやし 10 人参 5 えのきたけ 5 玉ねぎ 20 チキンブイオン 5 塩 0.3 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.02 水 100 ※エビフライ 幼 1尾 中 2尾	パン 合ミンチ 20 白いんげんまめ(ゆで) 20 じゃがいも 45 玉ねぎ 55 人参 10 さやいんげん 7 オニオンソーサー 5 カレールウ 10 にんにく 0.1 りんごピューレ 3 ケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.02 水 60 ブレンオムレツ 1.0
※米粉ケーキ 米粉と豆乳で できています。 (「乳・小麦・ 卵」不使用)							
※主食の量は、エネルギー量を補うため、多くする日があります							
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))							
少中	680(23.0) / 805(26.6)	625(21.2) / 721(24.1)	634(24.1) / 721(27.3)	559(20.3) / 650(23.3)	610(22.1) / 734(26.3)	548(22.9) / 706(30.1)	663(26.0) / 824(31.6)
日曜	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	日にち(曜日)	
献立名	パン 鮭フライ トラウトの塩焼き ポトフ	中華丼 ・ごはん ・中華丼の具 アーモンド入り小魚	ごはん さばの塩焼き 湯菜のみそ汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび)	赤飯 ごま塩 ほっけの塩焼き 呉汁	主 食 お か ず お か ず 小 袋 ・ デ ザ ー ト な ど	
材料名および使用量(g)	パン ドライパン 1.0 トラウト 50g 1.0 鶏肉皮付き 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 4.0 チキンブイオン 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	精白米 80 豚肉 30 いしか短冊(小) 20 白菜 30 玉ねぎ 45 人参 15 かまぼこ 10 人参 10 土しょうが 20 白米 5 チキンブイオン 5 砂糖 1.5 塩 0.15 うす口しょうゆ 0.15 こしょう 0.06 でん粉 3.5 水 50 アーモンド入り小魚(小袋) 1.0	精白米 80 さば 50g 1.0 豆腐 30 玉ねぎ 15 人参 10 かまぼこ 5 白菜 20 白米 5 青ねぎ 5 ゆば 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105	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 土しょうが 0.4 にんにく 0.3 八丁みそ 3.4 とうもろこし 0.3 テンメンジャン 2 ごいりしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1.0 ※えびシューマイ 幼 1.0 中 (大) 2.0	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1.0 ほっけ 1.0 厚揚げ 20 豆腐 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 あらいごぼう 5 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 100	精白米 80 料理に使う食材名です。 料理ごとに線で区切っています。	
少中	646(30.4) / 798(36.6)	580(25.3) / 727(30.8)	622(28.3) / 741(33.5)	637(25.5) / 818(32.8)	587(27.3) / 700(32.2)	643(27.0) / 767(31.9)	
学校給食摂取基準	小学校 小学校 中学校 学年 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g 中学校 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g						

給食だよりは目につく場所におきましょう!

ポイント1 こんだてを確かめよう
 ・その日に出なかった食品を、夕食やおやつに取り入れましょう。
 ・料理の組み合わせを参考にしましょう。



ポイント2 会話の糸口にしよう
 ・食べ物への関心をもたせたり、食べられなかったものを知り、少しでも食べられるように応援してあげましょう。



ポイント3 レシピとして利用しよう
 ・材料や1人分量を参考に、子どもと一緒に給食メニュー作りに挑戦してみましょう。

今日の給食
おいしかった～
おうちでもつくって!

献立表を見れば
材料と分量が
わかるから作れそうね!

給食だけで、一日に必要な栄養を補うことはできません!

家庭の食事
(1日の2/3)

給食の基準
(1日の1/3)

給食は一日に必要な量の約1/3を基本として不足しがちな栄養素は1日の40～50%を補給できる基準値となっています。

家庭の食事についても考えてみましょう。



給食だよりを参考に、食事の目安量や栄養バランスを、意識してみたいかがでしょうか?

◆こんだて表の見方◆

特別こんだて、行事食など
牛乳は毎日つきます。

赤魚の西京焼き(18日)のように食材の内訳がない場合は加工品です。加工品の原材料は給食センターへ問い合わせください。

分量(g)は小学校3・4年生1人当りです。幼稚園は0.6倍、1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍、中学生は1.3倍です。

□○△は 三色食品群を表し、バランスよく食べることの大切さを示しています。
 [黄]□ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
 [赤]○ 血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)
 [緑]△ 体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

1食あたりの 小学校3、4年と中学校、それぞれのエネルギーとたんぱく質の目安

その日の小学校 中学校 学年 エネルギー(たんぱく質) / 中学校 エネルギー(たんぱく質)

[黄]□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
 [赤]○血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)
 [緑]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

※うどんは卵を含む製品と同一工場で製造されています。
 ※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。

太字になっている三田の食材をチェックすると、旬がわかります。