

令和3年度 5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 | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名 | ごはん 鶏肉のから揚げ ごま和え けんちん汁 | ごはん 肉のだの含め煮 かつお和え ふのみそ汁 | 親子丼 ・麦ごはん ・鶏肉の卵とじ 煮びたし 清見オレンジ | えんどうご飯 いかの天ぷら チンゲン菜のごま油炒め 白菜と春雨のスープ | うずまきパン 豆腐入り焼きハンバーグかけ ツナとポテトのサラダ オニオンスープ | ごまごはん ほっけの塩焼き たけのこのおかか煮 いも団子汁 | ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン | 減菜めし かやくうどん かき揚げ ツナの和え物 | ごはん 豚じゃが 手作りふりかけ(ごま入り) 大根の酢の物 | パン 白身魚フライ ポークビーンズ レタスのスープ |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 鶏肉皮付き 50 土しよが 1 にんにく 0.2 こしょう 0.05 塩 0.1 こいロしようゆ 1 料理酒 0.5 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.2 うすロしようゆ 1.2 豆腐 30 大根 20 人参 10 白菜 15 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.4 けずり節 5 うすロしようゆ 4.3 塩 0.2 水 115 | 精白米 80 肉のだ 1 けずり節 1 三温糖 4.5 うすロしようゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うすロしようゆ 1.08 砂糖 0.1 おつゆ麩 2 玉ねぎ 25 大根 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 うすロしようゆ 5 みそ 8.5 水 120 | 精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 16 鶏卵(冷凍液卵) 40 油揚げ 10 人参 10 玉ねぎ 40 青ねぎ 10 煮干し粉 3 砂糖 2.7 こいロしようゆ 4 ごしょう 0.02 ごま油 0.3 みりん 2 水 60 小松菜 15 白菜 20 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 清見オレンジ 1/4 | 精白米 70 えんどう(むきみ) 14 塩 0.84 いかの天ぷら 1 なたね油(揚げ油) 5 チンゲン菜 35 人参 7 もやし 7 こいロしようゆ 0.2 ごしょう 0.6 ごま油 0.3 はるさめ 3 白菜 35 豚肉 10 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.15 うすロしようゆ 5.8 ごしょう 0.03 水 115 | パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 水 2.2 じゃがいも 50 まぐろ油漬け 7 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.02 砂糖 0.42 塩 0.18 ごしょう 0.05 玉ねぎ 40 豚肉 5 キャベツ 15 人参 5 マッシュルーム 5 チキンピジョン 7 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすロしようゆ 5.4 ごしょう 0.05 水 113 | 精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 ほっけ 50g 1 たけのこ(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 2 うすロしようゆ 2.7 みりん 1 けずり節 2 水 15 鶏肉皮付き 10 いももち 25 人参 10 大根 10 白ねぎ 5 だし昆布 0.4 けずり節 5 うすロしようゆ 5 塩 0.26 水 125 | 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 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 水 10 キャベツ 10 玉ねぎ 7 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろ油漬け 7 砂糖 0.14 うすロしようゆ 1 レモン汁 0.3 | 精白米 70 菜めしの素 2.5 うどん(ゆで) 40 豚肉 15 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 うすロしようゆ 6.3 みりん 0.5 水 105 ちくわ 12 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 さやいんげん 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろ油漬け 7 砂糖 0.14 うすロしようゆ 1 レモン汁 0.3 | 精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 さやいんげん 10 つきごんにやく 15 三温糖 2 うすロしようゆ 3.24 こいロしようゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 青のり粉 0.2 こいロしようゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 酢 3 | パン 1 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 16 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 15 ケチャップ 3.2 トマトジュース 3.2 砂糖 0.64 ウスターソース 0.8 こいロしようゆ 0.8 塩 0.16 ごしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 レタス 25 ベーコン 5 玉ねぎ 35 人参 10 ホールコーン 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うすロしようゆ 2.7 ごしょう 0.6 塩 0.04 水 115 |
| 小エネルギー(kcal) 中たんぱく質(g) | 660(24.3) / 803(29.3) | 616(22.5) / 704(24.8) | 617(23.9) / 743(28.7) | 608(21.8) / 729(25.6) | 630(24.8) / 774(29.9) | 616(26.0) / 736(30.5) | 623(24.7) / 754(29.8) | 596(20.8) / 730(24.9) | 594(22.5) / 716(26.9) | 644(28.8) / 794(35.0) |

三田市の学校給食センターを紹介します

三田市内の40校園、約10,200食の学校給食を、ゆりのき台と清水山の2つの給食センターで作っています。



ゆりのき台
給食センター

給食数・・・約 7,000食

- ・小学校 13校 (藍・本庄・広野・武庫・すずかけ台・狭間・富士・あかしあ台・弥生・つつじが丘・けやき台・学園・ゆりのき台)
- ・中学校 5校 (長坂・狭間・富士・藍・ゆりのき台)
- ・幼稚園 3園 (広野・本庄・藍) ・特別支援学校 1校(ひまわり)

所長1名、事務員7名、栄養士1名
栄養教諭3名、調理師43名
食の安全担当調理師2名



ゆめをかなえる
りっぱなからだ
のこさずたべよう
きゅうしょく
だいすき♡
いただきます♪

安全・安心
おいしい
魅力ある給食を作ります!

清水山給食センター

給食数・・・約 3,200食

- ・小学校 7校 (三田・三輪・志手原・小野・高平・母子・松が丘)
- ・中学校 3校 (上野台・八景・けやき台)
- ・幼稚園 7園 (三田・三輪・志手原・小野・高平・母子・松が丘)
- ・特別支援学校 1校(上野ヶ原)

所長1名、事務員1名、
栄養教諭3名、調理師 24名

令和3年度 5月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

| 日・曜 | 20日(木) | 21日(金) | 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | 31日(月) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名 | ごはん 焼きたての焼き きんぴらごぼう(ごま入り) みそ汁 | ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも ごま酢和え | ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け 沢煮椀 | 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ) | 減ごはん かつおのしぐれ煮 おひたし 呉汁 ミニたい焼き | ごはん ねぎじゃが キャベツとコーンのソテー ワンタンスープ 胚芽ごまふりかけ(中学校のみ) | 中華丼 ・ごはん ・中華丼の具 焼きギョーザ 小松菜ともやしの炒め物 |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 さくら 50g 1切 こいししょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 あらいごぼう 20 人参 10 つきこんにやく 10 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいししょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 豆腐 35 じゃがいも 10 人参 10 えのきたけ 7 油揚げ 5 青ねぎ 5 カットわかめ 0.5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 | 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 カレールー 11 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 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 | 精白米 80 厚揚げ 50 豚ミンチ 20 玉ねぎ 50 人参 20 さやいんげん 15 煮干し粉 3 三温糖 2.3 うすろしょうゆ 3.2 こいししょうゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 ししゃも 1尾 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 あらいごぼう 10 だし昆布 0.75 けずり節 1.4 塩 1.8 水 2 | 精白米 80 さば 50g 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいししょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 厚揚げ 25 白菜 20 しめじ 7 人参 10 あらいごぼう 10 だし昆布 0.8 けずり節 4 塩 0.2 うすろしょうゆ 4.5 水 115 | パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1こ | 精白米 70 かつお(角) 40 しょうが 3.3 三温糖 1.8 こいししょうゆ 2 みりん 5 料理酒 1.5 水 10 白菜 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 油揚げ 7 豆腐 15 大豆(ゆで) 10 人参 30 あらいごぼう 7 人参 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ミニたい焼き(小袋) 1こ | 精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 鶏ミンチ 20 砂糖 0.8 こいししょうゆ 2.1 みりん 0.6 でん粉 0.2 水 8 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 ベーコン 7 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1こ | 精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 30 玉ねぎ 45 しめじ 10 人参 15 土しょうが 1 チキンピジョン 4.5 砂糖 1.5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3.5 水 50 ギョーザ(大) 1こ 小松菜 25 もやし 20 うすろしょうゆ 1 塩 0.05 こしょう 0.01 |
| エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 634(28.0) / 758(33.0) | 680(24.9) / 809(28.6) | 645(26.1) / 802(33.4) | 644(27.1) / 769(31.9) | 619(20.9) / 799(27.0) | 619(29.1) / 743(35.4) | 631(19.4) / 776(23.4) | 593(23.9) / 755(30.2) |



給食では、三田産の野菜を優先して使用します。地場のものは、献立表に太字で記載しています。

- ×クイズ
- 給食のお米はいつでも三田米を使っている。(○・×)
 - 5月後半に使う三田の野菜は玉ねぎだ。(○・×)



○(2) ○(1) 正解

学校給食摂取基準 小学校 中学校

【黄】熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどんは卵を含む製品と同一工場製造されています。
【赤】血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※献立は都合により変更することがあります。
【緑】体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル) ※太字は三田の食材を使用しています。

給食献立ができるまで

◆献立作成会
栄養教諭が献立原案をたてます。

◇献立見直し会
栄養教諭と調理師が献立案を協議し、決定します。

◆物資選定委員会
毎月、保護者代表・校長代表により、学校給食の食材を選定します。

◇食材の発注
学校園から提出された給食予定表をもとに、食材の発注をします。

給食はどうやって作られるの?

身支度・手洗い **衛生管理**

食材の下処理 野菜の皮をむいたり、ヘタや根を切り、3回水洗いします。

虫がついていないか、傷んでいないか、チェックします。

調理 **安全・安心**

焼き物機や揚げ物機も使います。出来上がったものは、すべて温度を確認し、記録しています。

大きな釜で、おかずを作ります。1つの釜で約1700人分作ることができます。

ラッピングトラックで配達します。

クラスごとの食缶に配缶しています。