

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。

三田市立清水山給食センター

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	親子丼 ・麦ごはん ・鶏肉の卵とじ 煮びたし 清見オレンジ	減塩めし かやくうどん かき揚げ ツナの和え物	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	パン 白身魚フライ ポークビーンズ レタスのスープ	まごわやさしい ごはん 鰯のてり焼き 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 豚じゃが 手作りふりかけ(ごま入り) 大根の酢の物	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け 沢煮椀	リクエスト献立 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)
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏肉皮付き 50 土しょうが 1 にんにく 0.2 こしょう 0.05 塩 0.1 こいりしょうゆ 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 うす口しょうゆ 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 うす口しょうゆ 4.3 塩 0.2 水 115	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 16 鶏卵 40 油揚げ 10 人参 10 玉ねぎ 40 青ねぎ 10 けずり節 3 うす口しょうゆ 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 なたね油(揚げ油) 4 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろ油漬 7 砂糖 0.14 うす口しょうゆ 1 レモン汁 0.3 清見オレンジ 1/4	精白米 70 菜めしの素 2.5 うどん(ゆで) 40 豚肉 15 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 ウスターソース 0.8 こいりしょうゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 でん粉 3.5 水 50 ギョーザ(大) 1 小松菜 25 もやし 20 うす口しょうゆ 1 塩 0.05 こしょう 0.01	精白米 80 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 こいりしょうゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 レタス 25 ベーコン 5 人参 35 玉ねぎ 10 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 うす口しょうゆ 2.7 0.6 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 さわか 50g 1 こいりしょうゆ 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 こいりしょうゆ 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 カツわかめ 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 カレールウ 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 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 こいりしょうゆ 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	精白米 80 さば 50g 1 切干し大根 5 人参 6 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 さやいんげん 10 つきこんにやく 15 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 水 20 厚揚げ 25 白菜 20 しめじ 7 人参 10 水 10 あらいごぼう 0.8 だし昆布 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 4.5 水 115	パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 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 うす口しょうゆ 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		
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	660(24.3) / 803(29.3)	617(23.9) / 743(28.7)	596(20.8) / 730(24.9)	593(23.9) / 755(30.2)	644(28.8) / 794(35.0)	634(28.0) / 758(33.0)	680(24.9) / 809(28.6)	594(22.5) / 716(26.9)	644(27.1) / 769(31.9)	619(20.9) / 799(27.0)

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。



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

安全・安心
おいしい
魅力ある給食を作ります!

しっかり食べれば
みんなの元気のもとになる
すばい! 給食のひみつは
やる気満々スタッフの
まごころだ

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・藍・本庄)
- ・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

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。

三田市立清水山給食センター

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	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)	ごはん 肉ののだの含め煮 かつお和え ふのみそ汁	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	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも ごま酢和え
材料名および使用量 (g)	精白米 70 かつお(角) 40 土しよが 3.3 三温糖 1.8 こいロしようゆ 5 みりん 2 料理酒 1.5 水 10 白菜 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 油揚げ 7 豆乳B 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 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	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 こいロしようゆ 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 チキンピイオン 5 塩 0.1 うすロしようゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115 胚芽ごまふりかけ(小袋) 1	精白米 80 肉ののだ 1 けずり節 1 三温糖 4.5 うすロしようゆ 5.9 チンゲン菜 35 水 50 人参 7 まやし 7 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 煮干し粉 5 みそ 8.5 うすロしようゆ 5.8 こしょう 0.03 水 115	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 まやし 7 塩 0.2 こいロしようゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.3 はるさめ 3 白菜 35 豚肉 10 人参 5 青ねぎ 5 チキンピイオン 5 塩 0.15 うすロしようゆ 5.8 こしょう 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 水 0.65 砂糖 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 こしょう 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 チキンピイオン 7 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすロしようゆ 5.4 こしょう 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 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすロしようゆ 1.35	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 うすロしようゆ 3.2 こいロしようゆ 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 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うすロしようゆ 1.8 酢 2 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾
小エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	619(29.1) / 743(35.4)	631(19.4) / 776(23.4)	616(22.5) / 704(24.8)	608(21.8) / 729(25.6)	630(24.8) / 774(29.9)	616(26.0) / 736(30.5)	623(24.7) / 754(29.8)	645(26.1) / 802(33.4)



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。

- 〇×クイズ**
- 給食のお米はいつでも三田米を使っている。(〇・×)
 - 5月後半に使う三田の野菜は玉ねぎだ。(〇・×)



〇(2) 〇(1) 正解

給食献立ができるまで



給食はどうやって作られるの?

身支度・手洗い **衛生管理**

価格だけでなく、産地、食品添加物、アレルギー、味...などを見ながら選びます。

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1600人分作ることができます。

クラスごとの食缶をコンテナにのせて、ラッピングトラックで各学校園へ配達します。