

# 令和2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	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	
献立名	おとご一日	パン ポークビーンズ ブレンオムレツ ごぼうサラダ	ごはん はたはたのから揚げ 昆布の煮物 呉汁	和食の日 ごはん ふくめ煮 さばの塩焼き さぶの酢の物 母子茶	ごはん 中華煮 小松菜ともやしのごま油炒め みかん	ごはん 豚肉と大根の煮物 おひたし 手作りふりかけ	スライスパン 鮭フライ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ 野菜スープ	ごはん べっこう煮 菊菜のごま和え じゃがいものみそ汁 乾燥小魚(小中のみ)	きのこっ井 ・ごはん ・きのこっ井の具 キャベツの酢の物 のつべい汁	三田肉を味わおう 三田牛丼 ・麦ごはん ・三田牛丼の具 丸干し かつお和え	
材料名および使用量(g)	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 豚ミンチ 20 かぶら 40 じゃがいも 40 一口厚揚げ 30 人参 15 さやいんげん 7 土しょうが 0.5 煮干し粉 3 うす口しょうゆ 3 こいりしょうゆ 3 塩 0.08 三温糖 2 みりん 2 水 40 水菜 15 白蘿蔔 30 まぐろ漬け 7 砂糖 0.3 うす口しょうゆ 1.2 みかん 1	パン 1 大豆(ゆで) 30 豚肉 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 人参 10 しめじ 5 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイオン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 砂糖 0.7 塩 0.1 こいりしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 45 ブレンオムレツ 1 あらいごぼう 25 人参 10 塩 0.2 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 0.5 酢 1 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 ごま油 0.3	精白米 80 はたはた一夜干★ 1尾 塩 0.22 米粉(山田錦)★ 2 でん粉 0.5 なたね油(揚げ油) 2 きざみ昆布 2.4 人参 7 さやいんげん 7 豚肉 10 つきこんにやく(白) 10 こいりしょうゆ 3 みりん 1.5 三温糖 1.5 油揚げ 5 豆腐B 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 30 大根 10 えのきたけ 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ※はたはた一夜干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏肉皮付き 20 ムキエビ 20 厚揚げ 50 たけのこ水煮 25 小丸天 20 角こんにやく(大) 10 さやいんげん 10 昆布 2 つきこんにやく(白) 1 うす口しょうゆ 3 こいりしょうゆ 3 みりん 1 水 25 かぶら 35 人参 5 砂糖 2 酢 0.09 大根 1.9 母子茶 1本	精白米 80 いか短冊 20 ムキエビ 20 厚揚げ 35 たけのこ水煮 15 角こんにやく(大) 15 さやいんげん 10 煮干し粉 25 三温糖 35 こいりしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.5 水 4.0 白蘿蔔 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.04 うす口しょうゆ 0.1 ちりめんじゃこ(小) 0.8 梅干し(干) 1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 青のり粉 0.3 花かつお 0.5 料理酒 1 みりん 1 こいりしょうゆ 0.1	精白米 80 豚肉 20 大根 20 厚揚げ 35 人参 15 角こんにやく(大) 15 さやいんげん 10 煮干し粉 20 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.5 水 4.0 白蘿蔔 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 うす口しょうゆ 1.08 ちりめんじゃこ(小) 0.8 梅干し(干) 1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 青のり粉 0.3 花かつお 0.5 料理酒 1 みりん 1 こいりしょうゆ 0.1	パン 1 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 人参 5 セロリ 5 パセリ 1 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うす口しょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 105	精白米 80 豚肉 25 大根 5.0 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 水 5 うす口しょうゆ 1.2 じゃがいも 30 油揚げ 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 乾燥小魚(小袋) 1 (小中のみ)	精白米 80 豚肉 25 大根 5.0 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 水 5 うす口しょうゆ 1.2 じゃがいも 30 油揚げ 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 乾燥小魚(小袋) 1 (小中のみ)	精白米 80 豚肉 25 大根 5.0 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 水 5 うす口しょうゆ 1.2 じゃがいも 30 油揚げ 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 乾燥小魚(小袋) 1 (小中のみ)	精白米 80 豚肉 25 大根 5.0 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 水 5 うす口しょうゆ 1.2 じゃがいも 30 油揚げ 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 乾燥小魚(小袋) 1 (小中のみ)
小	642(24.2) / 783(29.2)	659(29.2) / 819(35.9)	586(20.1) / 722(24.5)	589(25.5) / 738(31.8)	588(26.0) / 700(31.4)	586(24.4) / 706(29.5)	737(26.0) / 837(29.6)	610(24.1) / 732(28.5)	591(21.8) / 712(26.0)	674(31.8) / 828(40.4)	

学校給食取組基準 小学校 中学校 エネルギー 650Kcal 830Kcal たんぱく質 26.8g 34.3g  
 【黄】口嚼や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどんは頭を含む製品と同一工場で製造されています。  
 【赤】O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) ※本字は三田の食材を使用しています。  
 ※は提供された県産の食材を使用しています。

## 12月の食べ物

★おとご一日 1年最後の月のついたちを「おとご一日」といいます。三田市では、カラスがなくまでに小豆ごはんとなすの漬物を食べるとい習わしがあります。1年のしめくりの月として、「成す・貸す・借りん」といって、この月のうちに、貸したものは返してもらい、借りたものは返し、すべて成し終えるという意味があります。

【なすの漬物】  
 (給食には出ませんが)「成す」にちなんで、なすの漬物を食べます。

【小豆ごはん】  
 最後の月を元気にむかえられたことを祝って食べます。

冬至は1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。

## 冬を元気にすごそう

冬はかぜやインフルエンザがはやりやすく、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。冬を元気にすごすために毎日の習慣を大切にしましょう。

**\* 手洗い・うがい**

**\* バランスのよい食事**

体をあたためる料理、冬野菜を食べよう

**\* 換気**

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・すいみんをとることで体の抵抗力が高まります。そして換気や石けんでの手洗い、マスクをつけたり、人ごみをさけたりすることも重要です。

**\* マスクをつける**  
**\* 人ごみをさける**

**\* 休養・すいみん**

**\* 適度な運動**

# 令和2年度 12月 学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
献立名	ごはん トラウトの塩焼き 大根の甘みそ煮込み 沢煮焼	お楽しみこんだて 小パン 鶏肉のりんごソースかけ ソナとポテトのサラダ オニオンスープ 米粉のイチゴマフィン	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	ごはん 鯖のしょうが焼き 大豆の磯煮 ごま汁	冬至こんだて・兵庫の海の幸 減塩めし あんかけうどん かぼちゃコロッケ おひたし 県産焼きのり	ごはん 高野豆腐の卵とじ ししゃも 大根の酢の物	ごはん 白身魚のチリソース キャベツとコーンのソテー かぶのクリームスープ	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーラン	
材料名および使用量(g)	精白米 80 トラウト 50g 1切れ 大根 45 鶏肉皮付き 15 八丁みそ 3.5 だし昆布 1 砂糖 1.4 みりん 1 料理酒 1 水 10 豆腐 20 白味噌 20 えのきたけ 5 人参 5 あらいごぼう 7 みつば 2.5 だし昆布 1 けずり節 4 塩 0.25 うすろしよゆ 5.3 水 130	パン 1枚 鶏肉(チキ用)50g 1切れ にんにく 0.1 土しよが 0.1 りんごピューレ 8.4 砂糖 1.6 こいしよゆ 3 料理酒 1 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 20 人参 3 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 こしよゆ 0.05 玉ねぎ 40 豚肉 3 キャベツ 15 人参 5 マッシュルーム 5 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしよゆ 5.4 こしよゆ 0.05 水 115 米粉のイチゴマフィンの(袋) 1こ	精白米 80 豚肉 16 大根 30 さつまいも 25 あらいごぼう 15 りんごピューレ 10 人参 15 オニオンソーサー 8 にんにく 0.2 カレールウ 12 りんごピューレ 7 ウスターソース 0.6 塩 0.1 こしよゆ 0.03 水 80 鶏卵 1 人参 40 砂糖 3 玉ねぎ 1.4 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 さわら 50g 1切れ 土しよが 0.3 こいしよゆ 2.3 みりん 15 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 大豆(ゆで) 6 うすろしよゆ 2.4 みりん 0.5 でん粉 2 水 130 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 2.6 みりん 0.7 水 8 ほうれん草 15 玉ねぎ 7 人参 5 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 6 みそ 8 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 125	精白米 70 塩味の素 2.5 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 玉ねぎ 30 鶏卵 12 青ねぎ 5 けずり節 5 土しよが 0.7 うすろしよゆ 6.9 みりん 0.5 でん粉 2 水 130 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 もやし 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.5 水 4 県産焼きのり(小袋) 1袋	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 ししゃも 30 人参 15 鶏卵 30 ざやいんげん 5 土しよが 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 2 みりん 3.3 水 35 ししゃも 1尾 ホールコーン 35 塩 0.15 こしよゆ 0.03 ベーコン 5 かぶら 30 白味噌 15 玉ねぎ 25 人参 5 ホワイトルウ 8 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしよゆ 0.05 水 90	精白米 80 豆腐 45 合ミンチ 4 大豆(ひきわり) 0.5 玉ねぎ 15 人参 15 ニラ 0.1 土しよが 0.1 にんにく 1.2 八丁みそ 1.6 トウバンジャン 2 テンメンジャン 2.4 でん粉 0.1 こいしよゆ 8 水 35 えびシューマイ(大) 7 ピーラン 0.15 チキンハム(短冊) 0.03 キャベツ 5 玉ねぎ 30 人参 15 塩 25 こしよゆ 5 うすろしよゆ 8 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ		
小児	617(27.9) / 736(32.9)	662(26.4) / 801(31.7)	670(22.8) / 796(25.8)	621(26.6) / 742(31.2)	645(19.3) / 778(22.5)	627(24.4) / 778(31.1)	650(29.0) / 813(36.0)	688(27.5) / 883(35.4)	
	12月25日 給食費振替日								

## 食べチャオさんだ！ 絵手紙コンクール 入賞作品発表

8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  
伝えるメッセージがたくさん寄せられ  
ました。



\*ぜひカラーでご覧ください。  
三田市ホームページ→子育て・教育→学校給食・学校保健→食べチャオさんだ！食育推進事業 絵手紙コンクール作品

**優秀賞**

夏のトマト  
三田のトマト

富士小学校 (4年)  
波多野 七海さん

三田の極み

けやき台中学校 (3年)  
市川 桃子さん

うまいよ

けやき台幼稚園 (年長)  
岩本 太一さん

**入選**

三田小学校 (5年)  
川岸 心桜さん

ゆりのき台小学校 (2年)  
野村 美采さん

三輪小学校 (1年)  
西沖 早智さん

富士小学校 (4年)  
山崎 美渚さん

広野幼稚園 (年長)  
岡崎 結香さん

**佳作**

志手原小学校 (3年)  
堀江 芽依さん

あかしあ台小学校 (1年)  
山下 陽太さん

三田さち幼稚園 (年中)  
西沖 実祐さん

けやき台中学校 (2年)  
木村 楓さん

狭間小学校 (5年)  
小澤 花恋さん