

日・曜	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
献立名	ごはん キムタク炒め がね ワントンスープ 県産味付けのり(中学校のみ)	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 みそ汁	パン 鮭フライ キャベツとしめじの炒め物 野菜スープ	ごはん 麻婆豆腐 涼拌三絲(リャンパンサンスー) (ごま入り)	まごわやさしい・兵庫の海の幸 まごごはん 真鯛の甘酢がけ 昆布の煮物 いも団子汁	セルフ五目ごはん ・ごはん ・五目煮 さばの塩焼き 沢煮椀																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>80</td><td>精白米</td><td>80</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>16</td><td>鶏ミンチ</td><td>30</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>20</td><td>あらいごぼう</td><td>10</td></tr> <tr><td>白菜キムチ</td><td>8</td><td>人参</td><td>8</td></tr> <tr><td>千切りたくあん</td><td>15</td><td>土しょうが</td><td>1</td></tr> <tr><td>こいロしようゆ</td><td>0.3</td><td>三温糖</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.8</td><td>こいロしようゆ</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>きつま芋</td><td>20</td><td>料理酒</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>さやいんげん</td><td>3</td></tr> <tr><td>あらいごぼう</td><td>5</td><td>鶏卵(冷凍液卵)</td><td>30</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.5</td><td>ひまわり油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>6</td><td>上白糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>黒砂糖</td><td>0.5</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>うすロしようゆ</td><td>0.45</td><td>油揚げ</td><td>5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>大根</td><td>25</td></tr> <tr><td>水</td><td>7</td><td>じゃがいも</td><td>10</td></tr> <tr><td>なたね油(揚げ油)</td><td>4</td><td>えのきたけ</td><td>7</td></tr> <tr><td>鶏肉皮付き</td><td>6</td><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>ワントン皮</td><td>5</td><td>煮干し粉</td><td>5</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>みそ</td><td>8.5</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td>水</td><td>120</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>チキンピジョン</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすロしようゆ</td><td>5.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>125</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>県産味付けのり★ (小袋)(中学校のみ)</td><td>1袋</td><td></td><td></td></tr> </table>	精白米	80	精白米	80	豚肉	16	鶏ミンチ	30	もやし	20	あらいごぼう	10	白菜キムチ	8	人参	8	千切りたくあん	15	土しょうが	1	こいロしようゆ	0.3	三温糖	1.4	ごま油	0.8	こいロしようゆ	2.8	きつま芋	20	料理酒	1.5	人参	5	さやいんげん	3	あらいごぼう	5	鶏卵(冷凍液卵)	30	土しょうが	0.5	ひまわり油	0.5	小麦粉	6	上白糖	0.7	黒砂糖	0.5	塩	0.1	うすロしようゆ	0.45	油揚げ	5	塩	0.1	大根	25	水	7	じゃがいも	10	なたね油(揚げ油)	4	えのきたけ	7	鶏肉皮付き	6	青ねぎ	5	ワントン皮	5	煮干し粉	5	玉ねぎ	30	みそ	8.5	人参	10	水	120	青ねぎ	5			チキンピジョン	5			塩	0.15			うすロしようゆ	5.4			こしょう	0.03			水	125			県産味付けのり★ (小袋)(中学校のみ)	1袋			<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>80</td><td>精白米</td><td>80</td></tr> <tr><td>さけフライ</td><td>1</td><td>豆腐</td><td>80</td></tr> <tr><td>なたね油(揚げ油)</td><td>5</td><td>合ミンチ</td><td>14</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>大豆(ひきわり)</td><td>10</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>10</td><td>玉ねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>こいロしようゆ</td><td>0.15</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.4</td><td>塩</td><td>3</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>ニラ</td><td>3</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>土しょうが</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>にんにく</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>八丁みそ</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td>トウバンジャン</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>チキンピジョン</td><td>5</td><td>テンメンジャン</td><td>2</td></tr> <tr><td>ローリエ粉末</td><td>0.01</td><td>でん粉</td><td>2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.15</td><td>こいロしようゆ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>うすロしようゆ</td><td>6</td><td>水</td><td>40</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05</td><td>キャベツ</td><td>15</td></tr> <tr><td>水</td><td>115</td><td>緑豆はるさめ</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ポークハム</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>上白糖</td><td>1.4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.9</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごま油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>白いりごま</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>白いりごま(すり)</td><td>0.5</td></tr> </table>	精白米	80	精白米	80	さけフライ	1	豆腐	80	なたね油(揚げ油)	5	合ミンチ	14	キャベツ	30	大豆(ひきわり)	10	しめじ	10	玉ねぎ	35	こいロしようゆ	0.15	人参	10	こしょう	0.4	塩	3	こしょう	0.03	ニラ	3	玉ねぎ	30	土しょうが	0.3	豚肉	10	にんにく	0.4	じゃがいも	20	八丁みそ	3.4	人参	10	トウバンジャン	0.3	チキンピジョン	5	テンメンジャン	2	ローリエ粉末	0.01	でん粉	2	塩	0.15	こいロしようゆ	3.5	うすロしようゆ	6	水	40	こしょう	0.05	キャベツ	15	水	115	緑豆はるさめ	4			きゅうり	10			ポークハム	5			人参	5			酢	2.5			上白糖	1.4			うすロしようゆ	0.9			塩	0.2			ごま油	0.5			白いりごま	0.5			白いりごま(すり)	0.5	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>80</td><td>精白米</td><td>80</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>1.5</td><td>鶏肉皮付き</td><td>15</td></tr> <tr><td>白いりごま(すり)</td><td>6.5</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.8</td><td>あらいごぼう</td><td>10</td></tr> <tr><td>マタイ30g★</td><td>1切</td><td>油揚げ</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15</td><td>干しいたけ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>うすロしようゆ</td><td>1.3</td><td>こいロしようゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5</td><td>料理酒</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>上白糖</td><td>1.2</td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>0.2</td><td>水</td><td>12</td></tr> <tr><td>水</td><td>3</td><td>さば 50g</td><td>1切</td></tr> <tr><td>きざみ昆布</td><td>2.8</td><td>白菜</td><td>30</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>12</td><td>えのきたけ</td><td>7</td></tr> <tr><td>つきこんにやく(白)</td><td>10</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>こいロしようゆ</td><td>3</td><td>つきこんにやく</td><td>7</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>白ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>1.5</td><td>だし昆布</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>水</td><td>20</td><td>けずり節</td><td>5</td></tr> <tr><td>いももち</td><td>25</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>15</td><td>うすロしようゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>水</td><td>130</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすロしようゆ</td><td>5.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>125</td><td></td><td></td></tr> </table>	精白米	80	精白米	80	白いりごま	1.5	鶏肉皮付き	15	白いりごま(すり)	6.5	人参	10	塩	0.8	あらいごぼう	10	マタイ30g★	1切	油揚げ	4.5	玉ねぎ	15	干しいたけ	0.3	うすロしようゆ	1.3	こいロしようゆ	2.6	酢	1.5	料理酒	2.7	上白糖	1.2	みりん	0.5	でん粉	0.2	水	12	水	3	さば 50g	1切	きざみ昆布	2.8	白菜	30	豚肉	12	えのきたけ	7	つきこんにやく(白)	10	人参	10	こいロしようゆ	3	つきこんにやく	7	みりん	1.5	白ねぎ	10	三温糖	1.5	だし昆布	0.4	水	20	けずり節	5	いももち	25	塩	0.2	厚揚げ	15	うすロしようゆ	5	人参	5	水	130	白菜	15			しめじ	10			白ねぎ	5			だし昆布	0.4			けずり節	5			うすロしようゆ	5.4			塩	0.2			水	125			<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>80</td><td>精白米</td><td>80</td></tr> <tr><td>鶏肉皮付き</td><td>15</td><td>鶏肉皮付き</td><td>15</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>あらいごぼう</td><td>10</td><td>あらいごぼう</td><td>10</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>4.5</td><td>油揚げ</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>0.3</td><td>干しいたけ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>こいロしようゆ</td><td>2.6</td><td>こいロしようゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.7</td><td>料理酒</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>12</td><td>水</td><td>12</td></tr> <tr><td>さば 50g</td><td>1切</td><td>さば 50g</td><td>1切</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>30</td><td>白菜</td><td>30</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>7</td><td>えのきたけ</td><td>7</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>つきこんにやく</td><td>7</td><td>つきこんにやく</td><td>7</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>10</td><td>白ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.4</td><td>だし昆布</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>5</td><td>けずり節</td><td>5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>うすロしようゆ</td><td>5</td><td>うすロしようゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td><td>水</td><td>130</td></tr> </table>	精白米	80	精白米	80	鶏肉皮付き	15	鶏肉皮付き	15	人参	10	人参	10	あらいごぼう	10	あらいごぼう	10	油揚げ	4.5	油揚げ	4.5	干しいたけ	0.3	干しいたけ	0.3	こいロしようゆ	2.6	こいロしようゆ	2.6	料理酒	2.7	料理酒	2.7	みりん	0.5	みりん	0.5	水	12	水	12	さば 50g	1切	さば 50g	1切	白菜	30	白菜	30	えのきたけ	7	えのきたけ	7	人参	10	人参	10	つきこんにやく	7	つきこんにやく	7	白ねぎ	10	白ねぎ	10	だし昆布	0.4	だし昆布	0.4	けずり節	5	けずり節	5	塩	0.2	塩	0.2	うすロしようゆ	5	うすロしようゆ	5	水	130	水	130
精白米	80	精白米	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚肉	16	鶏ミンチ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
もやし	20	あらいごぼう	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜キムチ	8	人参	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
千切りたくあん	15	土しょうが	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいロしようゆ	0.3	三温糖	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.8	こいロしようゆ	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きつま芋	20	料理酒	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	5	さやいんげん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あらいごぼう	5	鶏卵(冷凍液卵)	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しょうが	0.5	ひまわり油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
小麦粉	6	上白糖	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黒砂糖	0.5	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすロしようゆ	0.45	油揚げ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.1	大根	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	7	じゃがいも	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
なたね油(揚げ油)	4	えのきたけ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏肉皮付き	6	青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ワントン皮	5	煮干し粉	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	30	みそ	8.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10	水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
チキンピジョン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
うすロしようゆ	5.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	125																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
県産味付けのり★ (小袋)(中学校のみ)	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	80	精白米	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さけフライ	1	豆腐	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
なたね油(揚げ油)	5	合ミンチ	14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	30	大豆(ひきわり)	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しめじ	10	玉ねぎ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいロしようゆ	0.15	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.4	塩	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03	ニラ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	30	土しょうが	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚肉	10	にんにく	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	20	八丁みそ	3.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10	トウバンジャン	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
チキンピジョン	5	テンメンジャン	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ローリエ粉末	0.01	でん粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.15	こいロしようゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすロしようゆ	6	水	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.05	キャベツ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	115	緑豆はるさめ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ポークハム	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		酢	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		上白糖	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		うすロしようゆ	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		白いりごま	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		白いりごま(すり)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
精白米	80	精白米	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白いりごま	1.5	鶏肉皮付き	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白いりごま(すり)	6.5	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.8	あらいごぼう	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
マタイ30g★	1切	油揚げ	4.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	15	干しいたけ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすロしようゆ	1.3	こいロしようゆ	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酢	1.5	料理酒	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
上白糖	1.2	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
でん粉	0.2	水	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	3	さば 50g	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きざみ昆布	2.8	白菜	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚肉	12	えのきたけ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
つきこんにやく(白)	10	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいロしようゆ	3	つきこんにやく	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1.5	白ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
三温糖	1.5	だし昆布	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	20	けずり節	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
いももち	25	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
厚揚げ	15	うすロしようゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	5	水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しめじ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
けずり節	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
うすロしようゆ	5.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	125																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	80	精白米	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏肉皮付き	15	鶏肉皮付き	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あらいごぼう	10	あらいごぼう	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油揚げ	4.5	油揚げ	4.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
干しいたけ	0.3	干しいたけ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいロしようゆ	2.6	こいロしようゆ	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
料理酒	2.7	料理酒	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	0.5	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	12	水	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さば 50g	1切	さば 50g	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜	30	白菜	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
えのきたけ	7	えのきたけ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
つきこんにやく	7	つきこんにやく	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ねぎ	10	白ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だし昆布	0.4	だし昆布	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずり節	5	けずり節	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.2	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすロしようゆ	5	うすロしようゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	130	水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー(kcal)	616(19.3) / 749(23.8)	616(24.2) / 745(29.1)	603(24.7) / 737(29.6)	617(24.1) / 747(29.0)	657(25.4) / 780(28.8)	629(27.2) / 749(32.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

令和3年度 8.9月学校給食予定献立表の変更箇所を赤字で記載しています。
天候の都合により、一部食材の変更をしています。

小 エネルギー(kcal)
中 (たんぱく質(g))

学校給食摂取基準 小学校中学年 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

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
[赤]O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)

※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。
★印は提供された県産の食材を使用しています。

スポーツと栄養について考えよう ～からだづくりは食事から～

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をすることで丈夫な体をつくることができます。
スポーツをしているからといって特別な食事が必要なわけではありません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

スポーツをする人の 基本の食事



基本は1日3食、主食、主菜、副菜、汁物を組みあわせて栄養バランスを整えます。牛乳・乳製品や果物を加えるとさらによいです。成長期のしっかりとした食事からからだづくりの基礎となります。

5つのお皿をそろえよう

- ①主食** エネルギーのもと
*ごはん、パン、めんなどの食事のベースになるもの
- ②主菜** からだをつくる
*肉、魚、卵、大豆製品のおかず
- ③副菜** からだの調子を整える
*野菜、いも、きのこ、海そうを使ったおかずやみそ汁、スープ
- ④牛乳乳製品** 骨をつよくする
*牛乳のほか、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤果物** エネルギーのもと・からだの調子を整える
*みかん、ぶどう、りんごなど季節のくだもの

試合開始時には消化が終わっているように

- *3~4時間前に食べるなら
- *2~3時間前に食べるなら
- *1~2時間前に食べるなら



糖質中心の食事

おにぎり、みそ汁、ゆで卵、バナナ、オレンジなど



糖質中心の軽食

バナナ、カステラ、おにぎり、サンドイッチなど



水分中心の軽食

スポーツドリンク、エネルギーゼリー、バナナ、オレンジジュースなど

試合・練習後の食事のポイント

- ◆疲労回復のために、できるだけ2~3時間以内に食事をする。
- ◆食事までに時間がある場合は、たんぱく源の入ったおにぎり(さけ、ツナ、たらこ)や サンドイッチ(チーズ、ハム、たまご)などを軽く食べる。



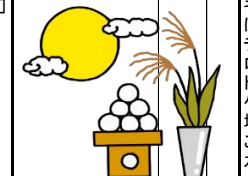
試合

令和3年度 9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	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	三田の恵み しそご飯 夏野菜のかき揚げ 枝豆 けんちん汁	世界のパン(インド) ナン チキンカレー ビーンズサラダ ぶどうゼリー	兵庫の恵み ごはん ししゃも 切干し大根の煮付け かぼちゃのみそ汁 県産焼きのり	ごはん 中華煮 回鍋肉(ホイコーロ)	お月見献立 ごはん 赤魚の西京焼き おひたし お煮汁 お月見だんご	小パン 白身魚のマリネ 小松菜としめじの炒め物 ミネストローネ	沖縄料理 ごはん ラフテー ゴーヤーチャンプルー もずく汁	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりのごま酢和え とうがん汁	兵庫の恵み ごはん ちくわの母子茶揚げ おひたし みそ汁 県産生のり佃煮	小パン なすのミートスパゲティ ブレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	和食の日 ごはん 豚じゃが あじフライ ごま酢和え 母子茶
材料名および使用量(g)	精白米 80 しそご飯の素 1.71 西洋かぼちゃ 12 玉ねぎ 7 ちくわ 5 にがうり 7 小麦粉 7 水 0.1 なたね油(揚げ油) 4 早生黒大豆枝豆 20 塩 0.3 豆腐 30 油揚げ 5 大根 20 人参 5 白菜 15 白ねぎ 15 でん粉 1.5 だし昆布 0.4 けずり節 5 うすろしよゆ 4.3 塩 0.2 水 115	ナン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 60 オニオンソテー 40 にんにく 0.8 土しょうが 2 カレー粉 0.5 クミンパウダー 0.2 garam masala 0.02 チャツネ 1 塩 0.8 水 30 ひよこ豆 7 赤いんげん豆 30 じゃがいも 30 きゅうり 8 人参 5 ポークハム 5 塩 0.3 酢 1.7 上白糖 0.7 こしょう 0.05 ぶどうゼリー 1	精白米 80 ししゃも 1尾 切干し大根 5 人参 5 油揚げ 5 けずり節 2 三温糖 1 こいしよゆ 1.5 うすろしよゆ 1.35 みりん 1 水 20 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 15 厚揚げ 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 県産焼きのり★(小袋) 1袋 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 いか短冊(小) 20 厚揚げ 35 たけのこ水煮 15 人参 15 白菜 40 玉ねぎ 40 チキンブイヨン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしよゆ 4.5 けずり節 0.04 人参 4.5 豚肉 20 塩 0.1 水 0.1 キャベツ 45 人参 5 豚肉 20 塩 0.1 水 0.1 お月見だんご(小袋) 1	精白米 80 赤魚の西京漬け 1切 白菜 30 小松菜 15 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 里芋 30 大根 15 つきこんにやく(白) 15 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 料理酒 0.5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.05 水 100	パン 1 白身魚(角切り) 40 こしよ 0.03 塩 0.1 にんにく 5 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 18 こいしよゆ 0.04 水 5 にがうり 4 しほり豆腐 20 ベーコン 1.5 人参 5.4 小松菜 25 しめじ 10 ホールコーン 5 塩 0.15 こいしよゆ 0.4 こしょう 0.03 ベーコン厚切り 15 マカロニ(ABC) 3 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 キャベツ 25 にんにく 0.5 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイズ(缶) 20 ケチャップ 10 塩 0.4 こしよ 0.06 水 85	精白米 80 豚肉(角) 45 土しょうが 1.3 にんにく 0.9 白ねぎ 7 三温糖 3 こいしよゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 にがうり 4 りんごビュレ 2.4 じゃがいも 1.1 こいしよゆ 2.5 みりん 1.4 唐辛子(一味) 0.01 きゅうり 25 もやし 20 白いりごま 1.2 白いりごま(すり) 1.2 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 とうがん 30 人参 7 しめじ 5 油揚げ 7 青ねぎ 5 塩 0.3 うすろしよゆ 4 けずり節 5 だし昆布 0.4 水 135	精白米 80 ちくわ 40 小麦粉 0.1 母子茶葉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 白菜 40 しめじ 5 上白糖 5 うすろしよゆ 1.08 じゃがいも 25 厚揚げ 25 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	パン 1 スパゲティ 25 豚ミンチ 6 なす 14 人参 7 さやいんげん 15 玉ねぎ 21 ピーマン 3 オリーブ油 1 オリブ油 1 上白糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 4 ブレーンオムレツ 1 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 ドレッシング(和風)(小袋) 1	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 15 人参 5 玉ねぎ 10 アジフライ 1 水 5	
エネルギー(kcal)	597(19.7) / 720(23.3)	649(26.0) / 808(35.4)	590(21.5) / 729(27.1)	597(25.9) / 721(31.4)	610(24.1) / 711(28.0)	615(25.5) / 781(31.8)	599(28.2) / 723(34.4)	585(23.8) / 705(28.7)	627(21.1) / 725(23.8)	630(25.0) / 792(30.9)	607(22.5) / 758(28.1)



*牛乳のかわりに 母子茶が つきます

給食費振替日
9月27日

つくってみよう! パワーチャージめし!

夏休み号の給食レシピ『キムタク いため』を具材にしてみよう。

水分補給も忘れずに たくさん汗をかいた分、しっかりと水分補給をしましょう。

①ラップの上に板のり1枚(全型)をのせ ★印まで のりに切り込みを入れる

②ごはんとおかずを4か所にのせる (のせる場所はお好みでもよい)

③番号の順に矢印の方向に折りたたんでいく



簡単! おすすめ具材
*そのままのせる(ツナ、しらす、ハム、かいわれ大根)
*ごはんにまぜる(塩昆布、天かす+めんつゆ) など

のりで巻くと、エネルギー源のごはんを多く食べることができ、具材を工夫するとバランスよく栄養素を体にとり入れることができます。いろいろな具材でパワーチャージめしを作ってみましょう。



①運動の30分くらい前に、コップ1~2杯ほどの水分をとる。

②運動中は15~30分ごとに一口からコップ1杯の水分をこまめにとる。

③たくさん汗をかいた時や、運動時間が長い場合は、スポーツドリンクを利用する。

④冷たすぎる飲み物は、胃の動きが悪くなるので避ける。



*運動後は疲労回復のためにも、しっかり水分をとりましょう。
100%のフルーツ・やさしいジュースもおすすめです。