



日・曜	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
献立名	セルフ五目ごはん ・ごはん ・五目煮 さばの塩焼き 沢菜椀	しそご飯 夏野菜のかき揚げ 枝豆 けんちん汁	小パン なすのミートスパゲティ プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	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(ホイコーロー)	ごはん キムタク炒め がね ワンタンスープ 県産味付けのり(中学校のみ)
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏肉皮付き 15 人参 10 あらいごぼう 10 油揚げ 4.5 干しいたけ 0.3 こいロしょうゆ 2.6 料理酒 2.7 みりん 0.5 水 12 さば 50g 1切 白菜 30 えのきたけ 7 人参 10 つきこんにやく 7 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり節 5 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 水 130	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 塩 0.1 水 8 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 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.4 けずり節 5 うすろしょうゆ 4.3 塩 0.2 水 115	パン 1こ スパゲティ 25 豚ミンチ 14 なす 7 人参 15 玉ねぎ 21 ビーマン 3 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 プレーンオムレツ 1こ 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こ	精白米 80 ししゃも 1尾 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 5 人参 5 三温糖 2 こいロしょうゆ 1.5 うすろしょうゆ 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 チキンピジョン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 キャベツ 45 人参 5 豚肉 20 にんにく 0.1 土しょうが 0.5 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいロしょうゆ 1 ごま油 0.5	精白米 80 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 千切りたくあん 15 こいロしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 ぎつま芋 20 人参 5 あらいごぼう 5 土しょうが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすろしょうゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 鶏肉皮付き 6 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 八丁みそ 10 人参 5 チキンピジョン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 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
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。						
629(27.2) / 749(32.0)	597(19.7) / 720(23.3)	630(25.0) / 792(30.9)	590(21.5) / 729(27.1)	597(25.9) / 721(31.4)	616(19.3) / 749(23.8)	

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)

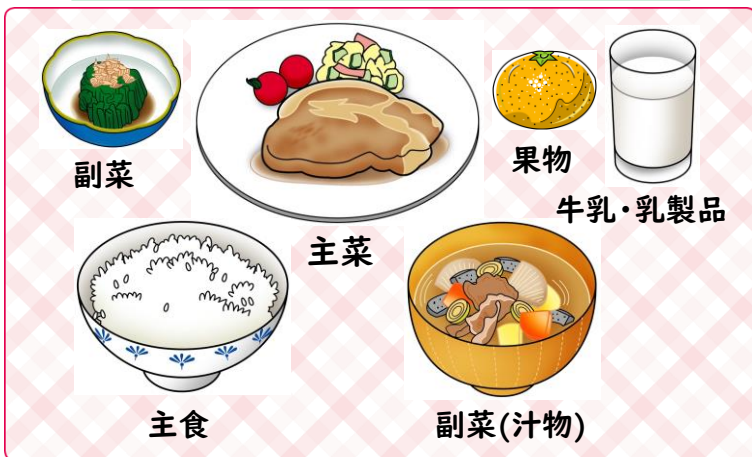
※献立は都合により変更することがあります。
 ※太字は三田の食材を使用しています。
 ★印は提供された県産の食材を使用しています。

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。



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。

三田市立清水山給食センター

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	ごはん ラフテー ゴーヤーチャンプルー もずく汁	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	ごはん 麻婆豆腐 涼拌三絲(ジャンパンス-) (ごま入り)	まごわやさしい・兵庫の海 ごまごはん 真鯛の甘酢がけ 昆布の煮物 いも団子汁	お月見献立 ごはん 赤魚の西京焼き おひたし いも煮汁 お月見だんご	パン 鮭フライ キャベツとしめじの炒め物 野菜スープ	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 みそ汁	ごはん 焼きシューマイ(えび) ビビンバ(ごま入り) 具だくさんスープ	麦ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 さつま汁	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 キャベツのスープ	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 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 こいりしょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 にがり 4 しほり豆腐 20 ベーコン 7 人参 3 鶏卵 12 うすろしょうゆ 0.45 塩 0.25 こしょう 0.04 かまぼこ 8 えのきたけ 7 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 4 オクラ 5 けずり節 5 だし昆布 5 うすろしょうゆ 0.8 塩 0.15 水 125	パン 1こ 白身魚(角切り) 40 しょうが 0.03 塩 0.1 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 18 こしょう 0.04 上白糖 5 塩 0.11 うすろしょうゆ 1.5 酢 5.4 小松菜 25 しめじ 10 ホールコーン 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 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 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 ケチャップ 20 塩 0.4 こしょう 0.06 水 85	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 0.3 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 こいりしょうゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 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 うすろしょうゆ 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 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 マダイ30g★ 1切 玉ねぎ 15 うすろしょうゆ 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 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.05 水 100 お月見だんご(小袋) 1こ	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 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 人参 10 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 人参 10 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしょうゆ 6 こしょう 0.05 水 115	パン 1こ ぎげフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 しめじ 10 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 玉ねぎ 30 豚肉 10 じゃがいも 20 人参 10 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしょうゆ 6 こしょう 0.05 水 115	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 さやいんげん 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 人参 0.7 塩 0.1 油揚げ 5 大根 25 人参 10 白菜 20 人参 7 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 えびシューマイ(大) 1こ 豚肉 20 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 三温糖 27 人参 15 けずり節 1 三温糖 1.2 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 上白糖 2.5 酢 1.2 うすろしょうゆ 4.95 ごま油 1.2 ベーコン 5 はるさめ 4 白菜 20 人参 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 5 チキンブイオン 4.5 塩 0.3 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.02 水 130	精白米 72 押麦 8 ほっけ 50g 1切 大豆(ゆで) 12 油揚げ 4 水 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 20 厚揚げ 8 ごま油 30 人参 5 大根 15 つきこんにやく 5 玉ねぎ 5 人参 5 チキンブイオン 8.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.32 うすろしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 120	パン 1こ 豆腐入りハンバーグ 1こ ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 じゃがいも 50 人参 7 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 アジフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 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) 1.4 うすろしょうゆ 1.8 酢 2 母子茶 1本	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 15 人参 50 玉ねぎ 10 さやいんげん 10 小丸天 2 三温糖 20 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 アジフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 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) 1.4 うすろしょうゆ 1.8 酢 2 母子茶 1本
エネルギー(kcal)	599(28.2) / 723(34.4)	615(25.5) / 781(31.8)	617(24.1) / 747(29.0)	657(25.4) / 780(28.8)	610(24.1) / 711(28.0)	603(24.7) / 737(29.6)	616(24.2) / 745(29.1)	619(21.8) / 771(26.3)	623(27.1) / 749(32.1)	641(24.0) / 788(28.8)	607(22.5) / 758(28.1)
たんぱく質(g)											

材料名および使用量 (g)



給食費振替日
9月27日



*牛乳のかわりに
母子茶がつけます

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。

片手で手軽に
食べやすい！

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。

氷の入れすぎに
気をつけよう！

のみやすい
温度は5~15度

*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。