

令和3年度 3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 | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) |
|--------------|---|--|--|---|---|--|---|
| 献立名 | ひなまつり献立 ちらしずし 赤魚の西京焼き ごま酢和え いも団子汁 ひなあられ | 中3リクエスト献立 小パン 鶏肉の塩麹焼き 元気になるサラダ 和風ドレッシング クリームスープ | 卒業卒園祝い献立 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ おひたし すまし汁 米粉のガトーショコラ | 中3リクエスト献立 減ごはん チャンボン麺 ビビンバ スイーツプリン(柑橘類) | ごはん ちくわの母子茶揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 けんちん汁 | ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ごま和え 清見オレンジ | パン ポトフ チリコンカン |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬 1切 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 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 いももち 25 厚揚げ 30 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 4.6 塩 0.2 水 115 ひなあられ(小袋) 1 | パン 1 鶏肉(テキ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 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) 1 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルウ 8 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.05 水 85 | 赤飯(玄化) 70 ごま塩(小袋) 1 鶏肉皮付き 40 土しよが 0.8 にんにく 0.16 人参 7 チンゲン菜 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイオン 8 水 120 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 カットわかめ 0.2 大根 20 人参 5 えのきたけ 7 かまぼこ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.1 水 120 米粉のガトーショコラ(小袋) 1 | 精白米 70 スパゲティ 12 ベーコン 12 白菜 25 人参 7 チンゲン菜 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイオン 8 水 120 豆腐 30 大豆 20 人参 10 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 5.5 水 120 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本 | 精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 母子茶葉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 14 あらいごぼう 20 つきこんにやく 10 さやいんげん 5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいしよゆ 2 水 5 豆腐 30 大根 20 人参 10 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 5.5 水 120 | 精白米 80 豚肉 15 厚揚げ 30 角こんにやく(大) 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 人参 10 さやいんげん 7 三温糖 2 うすろしよゆ 3.5 こいしよゆ 3.5 みりん 1 料理酒 2 水 30 白菜 25 ほうれん草 15 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.1 清見オレンジ 1/4 | パン 1 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 じゃがいも 40 パセリ 1 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしよゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 |
| エネルギー(kcal) | 646(26.1) / 773(30.7) | 647(27.4) / 805(33.4) | 635(22.8) / 756(27.1) | 590(23.1) / 720(27.8) | 618(22.0) / 717(25.1) | 600(21.1) / 721(25.0) | 605(22.2) / 755(27.0) |

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 650Kcal 830Kcal たんぱく質 26.8g 34.3g ※献立は都合により変更することがあります。[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※太字は三田の食材を使用しています。[赤]〇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)

卒業おめでとう給食選挙 結果発表!

ご協力ありがとうございました

中学3年生のみなさんに、大おかず、小おかず(主菜、副菜)デザート部門から、3つずつメニューを選んでもらいました。選ばれたメニューからいくつかは、3月のリクエスト献立に登場します。



| | |
|--|---|
| <h3>大おかず</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1位 クリームスープ(2日) 2位 クリームスパゲティ 3位 ちゃんぽんめん(4日) | <h3>小おかず(主菜)</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1位 鶏肉のからあげ(3日) 2位 鶏肉の塩麹焼き(2日) 3位 ビビンバ(4日) |
| <h3>小おかず(副菜)</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1位 元気サラダ(2日) 2位 チャプチェ 3位 焼きビーフン | <h3>デザート</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1位 カップケーキ(3日) 2位ゼリー 3位 ヨーグルト |

給食の思い出

中学3年生から届いた『五・七・五』給食川柳

| | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------|--------------|-----------|
| チャイムなる飛び出す給食だ | 給食はみんなの笑顔が増える時間 | おいしい三田の給食最高だ | 全員で食べるおいしさを忘れない | 4時間目みんなで奏でる音 | いただきな顔が輝いた | 給食嫌いな人も食べられるよ | 三田も牛と食べたい | 食米がおいしい | 旬のもの魅力が |
| 四時間目疲れたけどもまた復活 | よそに9年(くねん)お手の物 | 栄養も笑顔も全部満点だ | 給食で毎日学校頑張れる | 美味しさが三田の給食 | 笑顔の輪が広がるよ | たまにはいじやない | クラス輪が | 愛情を十二年間ありがとう | 忘れない思い出の味 |

- 給食前の休み時間に、みんな献立をチェックしに集まっていたのが思い出です!
- 給食当番の配膳は大変だけど、その後の給食はとても美味しく、毎日幸せです
- 母子茶を初めて飲んだ時のみんなの表情が面白かった事、揚げパンやスイーツが出た時の喜びが頭に染みえています
- 前を向いて喋らずに食べてすごく寂しかったです
- 班になって机をくっつけて喋りながら楽しく食べる給食が一番おいしかったです
- 家でどうしても食べられないインゲンが給食では食べられます。サバとかも...家に帰ってから弟と「今日の給食おいしかったね」と会話することが増えました
- 給食が大好きです。一時間目から四時間目まで頑張れたのは給食のおかげでした。好きな給食が同じという共通点を見つけて友達ができただけでもありました
- 小学校の頃、とても苦手だったメニューが中学校に入って少し苦手意識が薄れて普通に食べられるようになりました。その時、自分の成長を感じられて嬉しかったです
- 友達と給食を食べながら食レポをしたこと
- いつも給食を楽しみにしていて、早まって3時間目でランチョンマットを広げてしまったときは、恥ずかしいと思いました
- 嬉しい時、悲しい時、いろんな時に支えてもらった。高校に行くと食べられなくなるが、残りの給食は残さず食べたいと思います



令和3年度 3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 | 10日(木) | 11日(金) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 22日(火) | 23日(水) |
|----------------------------|--|--|---|---|---|--|--|--|---|
| 献立名 | 減ごはん 高野豆腐の卵とじ あじフライ 酢の物 | ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け みそ汁 | 中華丼 ・ごはん ・中華煮 春雨の炒めもの スイーツプリング(柑橘類) | ごはん ふくめ煮 ししゃも 煮びたし | パン ポークビーンズ 小松菜の炒め物 いちごジャム | まごわやさしい ごはん 鰯のてり焼き 大豆の磯煮 ごま汁 | ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え | ごはん 照り焼き豆腐入りハンバーグ 小松菜としめじの炒め物 白菜と春雨のスープ | パン 白身魚のチリソース 野菜スープ キャンディチーズ |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 70 □ 鶏肉皮付き 10 ○ 高野豆腐 8 ○ じゃがいも 30 □ 人参 15 △ 鶏卵 30 ○ さやいんげん 5 △ 玉ねぎ 40 △ 煮干し粉 3 □ 三温糖 2 □ うすろしようにゆ 3.15 こいロしようにゆ 3.3 みりん 2 水 35 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 □ キャベツ 40 △ 人参 5 △ 上白糖 1 □ うすろしようにゆ 1.5 酢 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 □ こいロしようにゆ 1 うすろしようにゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 7 △ あらいごぼう 5 △ 玉ねぎ 20 △ 人参 5 △ えのきたけ 5 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 120 | 精白米 80 □ 豚肉 20 ○ 厚揚げ 30 ○ しめじ 7 △ 人参 20 △ 白菜 40 △ 玉ねぎ 35 △ チキンピジョン 3 玉ねぎ 1 ごま油 0.4 上白糖 0.2 塩 0.14 うすろしようにゆ 4.77 こしょう 0.04 水 30 緑豆ほろさめ 4 □ 小松菜 20 △ まぐろ油漬け 5 ○ キャベツ 15 △ 人参 3 △ もやし 10 △ うすろしようにゆ 1.8 こしょう 0.02 スイーツプリング 1/4 △ (柑橘類) | 精白米 80 □ 鶏肉皮付き 14 ○ 人参 40 □ じゃがいも 10 △ 厚揚げ 25 ○ 小丸天 15 ○ 角こんにやく(大) 15 △ 大根 25 △ 昆布 1 ○ 三温糖 2 □ うすろしようにゆ 2.7 こいロしようにゆ 3 みりん 1 水 25 ししゃも 1尾 ○ 小松菜 20 △ 白菜 15 △ しめじ 7 △ けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾 | パン 1こ □ 大豆(ゆで) 30 ○ 豚肉 15 ○ じゃがいも 45 □ 玉ねぎ 45 △ 人参 10 △ トマトピューレ 4 △ ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンピジョン 4 にんにく 0.5 △ ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 □ 塩 0.1 こいロしようにゆ 1.5 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 □ 玉ねぎ 15 △ 人参 7 △ えのきたけ 7 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 6 みそ 8.5 ○ みりん 1 白いりごま 0.75 □ 白いりごま(すり) 0.75 □ 水 120 | 精白米 80 □ さわら 50g 1切 ○ こいロしようにゆ 2 上白糖 0.8 □ みりん 1.6 でん粉 0.1 □ 水 3 大豆(ゆで) 6 ○ ひじき 2.4 ○ 油揚げ 4 ○ 塩 5 △ ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 75 鶏卵 1こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 1.7 | 精白米 80 □ 鶏肉皮付き 25 ○ 上白糖 50 □ 人参 10 △ みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 小松菜 5 △ しめじ 10 △ 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 75 鶏卵 1こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 1.7 | 精白米 80 □ 豆腐入りハンバーグ 1こ ○ 上白糖 0.6 □ こいロしようにゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 小松菜 5 △ しめじ 10 △ 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 75 鶏卵 1こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 1.7 | パン 1こ □ 白身魚(角切り) 45 ○ でん粉 4.5 □ なたね油(揚げ油) 4.5 □ 玉ねぎ 15 △ にんにく 0.1 △ 土しょうが 0.1 △ 上白糖 1.2 □ こいロしようにゆ 1.6 酢 2 ケチャップ 2.4 トウバンジャン 0.1 水 8 マカロニ(ABC) 3 □ ベーコン 5 ○ じゃがいも 30 □ 人参 5 △ 玉ねぎ 35 △ 人参 5 △ セロリー 5 △ チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしようにゆ 2.7 こしょう 0.04 水 105 キャンディチーズ 2こ ○ |
| エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g)) | 725(30.6) / 882(36.9) | 640(26.9) / 764(31.6) | 589(22.1) / 708(26.3) | 592(22.6) / 733(28.7) | 611(25.5) / 756(31.3) | 624(26.5) / 746(31.1) | 675(24.1) / 803(27.5) | 600(20.0) / 713(23.2) | 624(26.8) / 786(33.5) |

◆調理員募集◆
子どもたちのために
おいしい給食を
一緒に作りませんか?

◆業務内容◆
学校給食調理
及び洗浄作業

◆任用期間◆
令和4年4月～
令和5年3月

◆勤務地◆
市内給食センター

◆勤務時間◆
8時15分～
16時15分

◆資格不問◆
*詳細は三田市HPに掲載
しています。下記担当ま
でお問い合わせください
・担当
教育委員会教育総務課
人事担当
☎559-5160

給食費振替日
3月25日

給食だよりクイズ

今年度、給食だよりで紹介した内容からクイズです。
□には、ひらがなで答えを書きましょう。

クイズのこたえ

- ①ゆりのきだい ②てあらい ③さんだ ④(1) ⑤りんご、バナナ、ヨーグルト
⑥①(4) ②(1)(4) ○×クイズ①○ ②○ ③○ ⑦(3)

1 学校給食は、みなさんの元気が
笑顔の源になるように作っています。

あなたの給食が作られて
いるのはどこでしょう?

□ □ □ □ □

給食センター

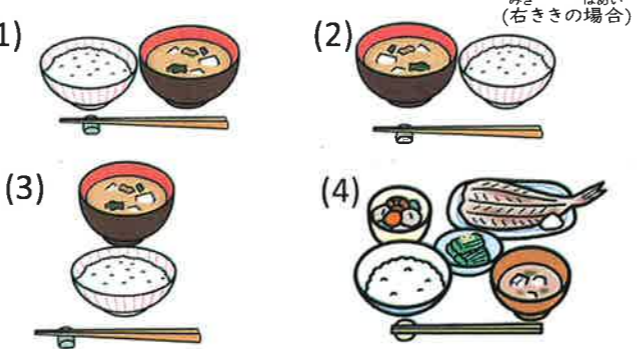
5 おやつには、食事で不足しがちな
栄養を補えるものを選ぶと、からだも
喜びます。おやつにとり入れるとよい
のはどれでしょう。3つ選びましょう。



2 食中毒や感染症予防のために
食事の前はていねいに石けんを
をしよう。



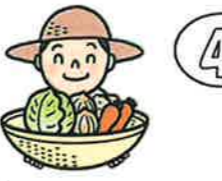
6 ①和食の基本『一汁三菜』はどれでしょう?
②食器の置き方が正しいものを2つ選びましょう。



3 こんだて表の太字の食材は、
市でとれた食材です。

三田の特産 ○×クイズ

- ①給食のお米は、いつでも
三田米を使っている(○×)
- ②三田の黒大豆は粒が大きい(○×)
- ③うどは光をあてずに育てるので
白色やうすピンク色をしている(○×)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2023年にむけて、
世界が掲げた「持続
可能な開発目標が
SDGs」です。

SDGsの17の目標の1つ、『飢餓をゼロに』を
表しているマークはどれでしょう?



7 小学校1年生から中学校3年生までの
9年間で、給食は約何回食べるでしょう?
(1)500回 (2)1200回 (3)1600回以上

