

# 令和2年度 2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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	12日(金)	15日(月)
献立名	ふるさと献立 ごはん わかさぎの南蛮漬け 大豆の磯煮 ぼたん汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し おひたし	おたのしみ献立 ココアパン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト スイーツプリン(柑橘類)	節分献立・兵庫の恵み ごはん いかのフリッター 筑前煮 いも団子汁 県産焼きのり・いり大豆	和食の日 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 さばの塩焼き ごま酢和え たれ入りだんご・母子茶	減ごはん 五目うどん 高野豆腐のから揚げ ちりめんじゃこの和え物	春節祭 ごはん チャップテック トック ぼんかん	リクエストこんだて 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	和食の日 ごまごはん 鶏肉と大根の煮物 ほっけのてり焼き おひたし 母子茶(幼稚園・中学校)	ごはん ねぎじゃが 具だくさんスープ きんかん 胚芽ごまふりかけ(中学校のみ)
材料名および使用量(g)	精白米 80 わかさぎ 30 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 7 砂糖 3 酢 2.1 こいししょうゆ 3 料理酒 1.5 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 けずり節 5 三温糖 1 こいししょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 しし肉 12 粉さんしょう 0.01 焼き豆腐 25 あらいごぼう 5 人参 10 白菜 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 6 水 120	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(冷凍液卵) 30 マカロニ(ミクス) 30 ムキエビ 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 3 三温糖 2 うすししょうゆ 3.15 こいししょうゆ 3.3 みりん 4 水 35 丸干し 1尾 白菜 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 うすししょうゆ 1.08	パン 1 ココア 3 砂糖 6 白菜 40 玉ねぎ 30 マカロニ(ミクス) 4 ムキエビ 15 人参 10 あらいごぼう 7 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 5 生クリーム 5 ホワイトルウ 12 チキンピジョン 4 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 ごしょう 0.1 白菜 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 玉ねぎ 40 人参 4 ピーコン 20 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 ごしょう 0.05 スイーツプリン(柑橘類) 1/4	精白米 80 いかのフリッター 45 なたね油(揚げ油) 4.5 鶏肉皮付き 10 角こんにやく(中) 5 人参 10 あらいごぼう 7 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うすししょうゆ 1.2 みりん 0.9 水 30 さば 50g 1切れ 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 うすししょうゆ 1.8 酢 2 たれ入りだんご(小袋) 1 母子茶 1本	精白米 80 一口厚揚げ 60 豚肉 20 玉ねぎ 40 人参 25 干しいたけ 10 青ねぎ 5 だし昆布 2.3 けずり節 3 うすししょうゆ 3 みりん 0.9 水 30 高野豆腐の唐揚げ 35 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 キャベツ 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすししょうゆ 0.75	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 こんにやく 25 ごま油 10 砂糖 0.7 こいししょうゆ 5 人参 1 だし昆布 4 たけのこ水煮 5 はるさめ(緑豆) 4 ほうれん草 10 白いりごま 0.1 水 120 高野豆腐の唐揚げ 35 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 キャベツ 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすししょうゆ 0.75	パン 80 なたね油(揚げ油) 10 きな粉(小袋) 0.5 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 チキンピジョン 0.5 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 砂糖 0.7 塩 0.1 こいししょうゆ 1.5 ごしょう 0.03 水 45 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1 (中学校のみ)	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 鶏肉皮付き 30 大根 50 厚揚げ 16 人参 1 こいししょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 ベーコン 5 はるさめ 3 白菜 25 人参 5 しめじ 5 玉ねぎ 5 チキンピジョン 4.5 塩 0.3 うすししょうゆ 5 ごしょう 0.02 水 125 きんかん 1 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 人参 8 豚ミンチ 16 砂糖 1 こいししょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 ベーコン 5 はるさめ 3 白菜 25 人参 5 しめじ 5 玉ねぎ 5 チキンピジョン 4.5 塩 0.3 うすししょうゆ 5 ごしょう 0.02 水 125 きんかん 1 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 人参 8 豚ミンチ 16 砂糖 1 こいししょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 ベーコン 5 はるさめ 3 白菜 25 人参 5 しめじ 5 玉ねぎ 5 チキンピジョン 4.5 塩 0.3 うすししょうゆ 5 ごしょう 0.02 水 125 きんかん 1 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1
エネルギー(kcal)	643(25.4) / 780(30.8)	611(25.2) / 745(31.8)	655(23.8) / 818(29.1)	604(25.0) / 722(29.4)	647(26.9) / 813(33.6)	587(19.9) / 718(23.8)	603(19.8) / 720(23.3)	623(26.1) / 784(32.8)	687(33.4) / 740(37.5)	606(17.8) / 749(21.4)

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 650Kcal たんぱく質 28.8g [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどんは卵を含む製品と同一工場で製造されています。 ※太字は三田の食材を使用しています。 中学校 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g [赤]口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。 \*は提供された県産の食材を使用しています。

## クイズ1 旬の野菜

寒い季節(冬)が旬の野菜はどれでしょう?野菜の絵に○をつけよう!  
ヒント:全部で5つあります。

野菜の絵の名前、どの野菜かわかるかな?  
だいこん きゅうり えだまめ トマト はくさい しろねぎ  
こまつな かぶ なす ピーマン たけのこ

残さず食べると環境にやさしい!

【答え】クイズ1:だいこん、はくさい、しろねぎ、こまつな、かぶ  
クイズ2:精白米、米粉パン、母子茶、人参、うど  
クイズ3:賞味期限(しょうみきげん)-②、消費期限(しょうひきげん)-①

## SDGsと食 環境にやさしい食生活

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、国連が2030年までに達成をめざす、持続可能な17の開発目標です。その中には「1 貧困をなくそう」「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「12 つくる責任 つかう責任」「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさを守ろう」など、食生活と関係のある目標がふくまれています。

### クイズ2 地産地消

2月の給食で、三田産食材をさがそう!  
ヒント:太字の材料名です。  
答えを書きましょう↓

### クイズ3 期限表示

言葉と意味を線でむすぼう!  
賞味期限・①安全に食べられる期限  
消費期限・②おいしく食べられる期限

参考資料:大阪が(株)「なぜ?なに?食育BOOK」

### 買い物のくふう

●旬の野菜を選び、地産地消を心がけます。  
●地域でとれた食べ物なら、運ぶエネルギーも節約できます。

### 調理方法のくふう

●湯をわかすときは、必要な時に必要な量をわかします。また、なべやかんなどにふたをします。  
●火を大きくしすぎないようにします。

### 後かたづけのくふう

●水道を出しっ放しにしないようにします。  
●なべや皿のよごれは洗う前にふき取ります。



# 令和2年度 2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。

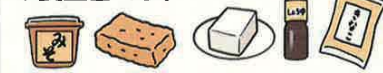
三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
献立名	まごわやさしい ごはん トラウトの塩焼き きつねのきんぴら 呉汁	米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグ 小松菜ともやしのソテー オニオンスープ	三色どんぶり ごはん ・とりそば ・いりたまご いも煮汁	狭間中リクエスト カツカレー ・ごはん ・とんかつ ・チキンカレー レモン和え	しそごはん ししやも かぶのごま酢あえ かす汁	三田肉を味わおう 小パン 三田牛シチュー ブレンオムレツ 小松菜とキャベツのソテー	兵庫の海の幸・三田のめぐみ 麦ごはん 肉じゃが たこのから揚げ うどの煮びたし	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン
材料名および使用量 (g)	精白米 80 トウモロコシ 50g 1切 まごわめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 1.2 みりん 2.4 水 4 厚揚げ 15 豆腐B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 大根 15 人参 15 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105	米粉パン 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 砂糖 0.65 水 2.2 小松菜 15 もやし 20 まぐろ油漬け 7 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.4 こしょう 0.03 ベーコン 7 キャベツ 10 マッシュルーム 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 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(冷凍液卵) 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 油揚げ 7 大根 10 里芋 10 つきこんにやく(白) 15 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 料理酒 0.5 うす口しょうゆ 4.2 塩 0.2 水 120	精白米 80 豚カツ 1 なたね油(揚げ油) 4 鶏肉皮付き 14 じゃがいも 55 人参 10 玉ねぎ 4.5 にんにく 0.2 カレールウ 10 りんごぶユール 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 白菜 45 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 しそご飯の素 1.71 ししやも 1尾 かぶら 35 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.09 白いりごま 1.9 白いりごま(すり) 0.5 豚肉 14 じゃがいも 27 人参 7 厚揚げ 20 あらいごぼう 5 つきこんにやく 7 青ねぎ 5 酒かす 7.5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	パン 1 三田肉★ 50 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 しめじ 10 にんにく 0.2 土しよが 0.1 ブラウンルウ 8 トマトぶユール 2 中濃ソース 1.5 赤ワイン 3 チキンブイヨン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.07 水 60 ブレンオムレツ 1 小松菜 12 キャベツ 23 人参 5 ホールコーン 3 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.2 こしょう 0.04	精白米 72 小麦 8 牛肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 50 人参 20 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 こいりしょうゆ 3.2 みりん 1 料理酒 2 水 32 買ったこのから揚げ★ 40 なたね油(揚げ油) 4 白菜 30 うどん 10 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4	精白米 80 豆腐 14 合ミンチ 10 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 トウモロコシ 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 えびシューマイ(大) 1 ビーフン 8 豚肉 10 玉ねぎ 7 キャベツ 7 人参 5 塩 0.07 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.8
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	655(28.3) / 784(33.4)	620(26.8) / 761(32.5)	614(23.9) / 742(28.8)	695(24.3) / 880(26.5)	595(22.3) / 736(28.3)	623(28.8) / 786(35.7)	682(27.0) / 831(32.8)	693(28.4) / 890(36.5)

## 節分でまく豆は「大豆」



大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富です。



みそやしよゆ、豆腐やあぶらあげなど、いろいろな調味料や食材に変身して、私たちの食生活を支えています。

**ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、足りない栄養を補っています。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。みそ汁を作る時、具たくさんで栄養バランスよく、だしをきかせて塩分控えめでいただきます。**

## 日本生まれのもう一つの「R」リスペクト

ごみを減らす取組には、「リデュース(削減)」「リユース(再利用)」「リサイクル(再利用)」の3Rがあります。そして、日本発の「リスペクト」を加えて4Rの取組がすすんでいます。



食べ物になった動物や植物の命に対して



食べ物を作る人・届ける人の苦勞・工夫や思いに対して  
**リスペクト Respect**  
【尊敬し、大切にすること】



みんなの成長を見守る人たちの温かい気持ちや願いに対して  
限りある資源と地球環境、共に生きる世界の人々に対して

「もったいない」は日本で生まれた言葉です。食べ物を大切に「ありがとう」のメッセージを届けよう!

## 三田特産「うどん」

25日

わらをかけた小屋や遮光資材をはったビニールハウスで、栽培されています。独特の味と香りを楽しむうどんは、春の訪れを感じさせてくれます。給食で「うどん」は、年に1回登場します。三田特産「うどん」を味わいましょう。



**うどんのびたし**

**<材料> 5人分**

- うどん 1本
- 白菜 200g
- 油揚げ 1枚
- けずり節 5g
- うす口しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 100cc

**給食のレシピで作ってみよう!**

**<作り方>**

- ① うどは厚めに皮をむき、長さ5cmくらいの短冊切りにし、水にさらしてあく抜きをする。水気をきる。
- ② 白菜を一口大に切る。
- ③ 油揚げは湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ④ 水とけずり節でだしをとり、しょうゆとみりんを①、②、③を入れ、加熱する。
- ⑤ 火が通ってしんなりしたら、できあがり。

