

# 2024年(令和6年)5月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立	ごはん ひじきのふりかけ 鶏肉とじゃがいもの炒め物 ワンタンスープ 牛乳	★子どもの日献立 ごはん ★かつおカツ 切干大根のソース炒め ★若竹汁 ★かしわもち 牛乳	★季節の献立 カレーライス(ごはん) キーマカレー) ★アスパラガスと コーンのソテー 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ 牛乳	パン 鶏肉の洋風グリル コールスロー 押し麦スープ 牛乳	ごはん ごまちりめん 肉じゃが だんご汁 牛乳	パン 豚肉と大豆のトマト炒め ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん かぼちゃコロケ 枝豆のソテー ビーフンのすまし汁 牛乳	ごはん 炒り鶏 田舎汁 牛乳	★季節の献立 ごはん ★鯔の南蛮漬け じゃがいもの磯香炒め 味噌汁 牛乳	ごはん 高野豆腐の中華炒め にんじんのナムル レタススープ 牛乳
	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100
材	ひじき・乾 1.1 ちりめんじゃこ・乾 1.2 かつお節 0.8 ごま 0.5 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.5 サラダ油 1	カツオカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 切干大根 4 豚肉 10 玉ねぎ 10 キャベツ 20 にんじん 6 サラダ油 1 あおさ粉 0.1 ウスターソース 2.5 とんかつソース 3.5 こしょう(白) 0.01	豚ひき肉 40 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 グリーンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 16 サラダ油 1 水 100	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 とんかつソース 0.9 ケチャップ 3.5 砂糖 0.45 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.4 水 8.8	鶏肉 65 マーマレード 2 しょうゆ(こいくち) 2 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1.5 かたくり粉 1	かえりちりめん 3 ごま 0.6 砂糖 0.7 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.4	豚肉 40 大豆 35 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 玉ねぎ 15 にんにく 0.2 サラダ油 1 トマト 10 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.5 砂糖 0.1 チリパウダー 0.05 かたくり粉 0.7	かぼちゃコロケ(1個) 55 天ぷら油 7.2 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01	鶏肉 60 こんにゃく 30 にんじん 15 竹輪 12 れんこん 10 いんげん 5 清酒 1.2 しょうゆ(うすくち) 2.9 酢 5.8 砂糖 2.5 水 0.5	あじ(1切) 60 かたくり粉 4 天ぷら油 6.4 玉ねぎ 10 にんじん 5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 サラダ油 1 オイスターソース 2.75 砂糖 1.1 水 0.6	高野豆腐 13 豚肉 25 玉ねぎ 20 にんじん 10 枝豆 7 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 サラダ油 1 みりん 2.75 砂糖 1.1 水 0.6
	鶏肉 50 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 10 いんげん 5 サラダ油 1.5 オイスターソース 1.6 清酒 0.6 みりん 0.6 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.4 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.05	わかめ・乾 0.5 豆腐 30 たけのこ 15 にんじん 9 かまぼこ 7 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.6 清酒 0.6 塩 0.2 削り節 4.5 昆布 1 水 180	とうもろこし 35 チキンフランク 8 アスパラガス 10 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.04 こしょう(白) 0.01	ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ベスト) 35 とうもろこし 20 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイオン(ポーク) 28 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 米粉 1 水 115	ベーコン 7 玉ねぎ 35 にんじん 9 セロリー 1 押し麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1 ブイオン(ポーク) 28 水 160	鶏肉 15 だいこん 30 はくさい 10 にんじん 6 油揚げ 5 青ねぎ 1 白玉だんご 30 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 145	ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 10 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(クリーム-ごま) 6.5	ごぼう 10 にんじん 10 ピーマン 8 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 0.5 塩 0.31 削り節 6 水 125	鶏肉 20 豆腐 35 だいこん 30 にんじん 10 青ねぎ 2 豚肉 10 ごぼう 10 にんじん 10 油揚げ 4 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 清酒1みりん 0.9 かたくり粉 1 塩 0.35 削り節 6 水 155	じゃがいも 45 あおさ粉 0.08 清酒 0.5 ブイオン(チキン) 5 かたくり粉 0.5 ごま油 0.8 水 35	にんじん 25 にんにく 0.05 ごま 0.8 ごま油 1 ブイオン(粉末) 0.1 塩 0.15 こしょう(白) 0.007
料	ワンタンの皮 15 豚肉 10 はくさい 10 にんじん 10 青ねぎ 1 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 ブイオン(ポーク) 28 水 155	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206

## 2024年度の献立テーマ

### “伝えよう つなげよう 食文化”

昔から食べられてきた和食や、兵庫県・明石市といった身近な地域の食文化だけでなく、今年度は食を通じて世界の料理や食文化も伝えられるような給食を提供していきます。

みなさんには、様々な食材や献立に触れることで、郷土を愛する心や地域の食べ物に関心を持ち、食を大切に思う心を育てて欲しいと思います。

## 2日★子どもの日献立

端午の節句の頃に「初がっお」が旬を迎えます。鯉は“勝負”にかけ、将来の活躍を願う気持ちが込められています。筍(たけのこ)は、竹になるまで上に真っすぐ伸びることから、元気に育ってほしいという願いが込められています。かしわもちは、柏の葉で包んだあん餅です。柏の木は、新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないことから『跡継ぎがなくなる』縁起の良い木とされています。

## あかしっ子大好きメニュー

### 8日：ハンバーグ

ハンバーグはスチームコンベクションオーブンで焼き目をつけ、玉ねぎと煮込んだケチャップソースをかけて提供します。



### 29日：トッポギ入りタッカルビ

トッポギはうるち米で作られた韓国のお餅です。トッポギ、鶏肉、野菜と一緒に炒め、甘辛く味つけをしています。



# 2024年(令和6年)5月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の平均栄養量		
献立	パン ほたてフライ(2個) ニョッキスープ ぶどうゼリー	★食べよう兵庫の食材 ごはん 豚肉とじゃがいもの味噌炒め キャベツと親鶏の和え物 わかめのすまし汁	ごはん 肉団子のオーロラソース ブロッコリー 豆乳スープ	パン チキンチャップ ポイルキャベツ マカロニスープ	ごはん ニシン竜田揚げ もやしのごま炒め かぼちゃの味噌汁	パン 豚肉とじゃがいものガーリックソテー 海と畑のサラダ トマトスープ	ごはん 油淋鶏 豚肉ともやしのスープ	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★トッポギ入りタッカルビ 中華スープ	セルフドック (背割りパン ドライカレー スライスチーズ) ポテトスープ	ごはん 鯖の変わり味噌焼き キャベツのごま酢和え すまし汁	エネルギー	785kcal	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	30.5g	
材 料 (g)	コッペパン(小麦) 80	★ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	背割りパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	脂質	24.4g	
	ほたてフライ 54 天ぷら油 7	豚肉 60 じゃがいも 45 にんじん 9 しめじ 7 しょうが 0.3 みそ(米・赤) 1.5 みそ(米・白) 1.1 砂糖 1.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 清酒 0.7 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1.5	ミートボール 60 サラダ油 1 玉ねぎ 10 ケチャップ 4.5 みそ(米・合わせ) 0.56 砂糖 0.84 こしょう(白) 0.02 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.3 水 6	鶏肉 65 玉ねぎ 15 ガーリックパウダー 0.05 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 塩 0.09 こしょう(白) 0.02 ごま 1.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 砂糖 0.2 サラダ油 1	ニシン竜田(1個) 50 天ぷら油 5	豚肉 45 じゃがいも 45 にんじん 10 サラダ油 1.5 にんにく 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02	鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 玉ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 しょうゆ(こいくち) 2.5 酢 4 砂糖 1 清酒 0.3 トウバンジャン 0.06 サラダ油 0.5 水 2.5	鶏肉 50 キャベツ 30 にんじん 10 サラダ油 10 トッポギ 30 しょうが 0.3 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1	豚ひき肉 45 玉ねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 1 こしょう(白) 0.01 カレールウ 3.2 カレー粉 0.3 ガラムマサラ 0.08 ケチャップ 1.6 ウスターソース 1.6	さば(1切) 60 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.1 しょうが 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.4 砂糖 2.7 みそ(米・赤) 2.4 清酒 0.9	カルシウム	361mg	
	鶏肉 20 ニョッキ 30 玉ねぎ 30 にんじん 15 キャベツ 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 2.7 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 水 110	★キャベツ 25 にんじん 6 ★こまつな 5 ★親鶏肉 6 酢 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ(うすくち) 1.3 塩 0.09 ごま 1.5 サラダ油 0.5	ブロッコリー 25 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2	鶏肉 10 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 1.2 米粉マカロニ 10 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(ポーク) 28 水 150	かぼちゃ 35 厚揚げ 30 玉ねぎ 20 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155	豚肉 15 豆腐 30 もやし 15 玉ねぎ 10 にんじん 9 チンゲンサイ 8 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 28 水 145	豚肉 15 玉ねぎ 15 にんじん 9 はくさい 15 もやし 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.2 削り節 6 水 135	豚肉 15 玉ねぎ 15 にんじん 9 はくさい 15 もやし 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.2 削り節 6 水 155	じゃがいも 45 ベーコン 7 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.35 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 28 水 145	キャベツ 30 にんじん 5 油揚げ 4.5 サラダ油 1 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4	鶏肉 10 豆腐 40 だいこん 25 にんじん 10 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 160	鉄	4.8mg
	ゼリー(ぶどう)(1個) 50	★鶏肉 15 だいこん 30 にんじん 10 ★青ねぎ 2 ★わかめ・乾 0.2 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.1 みりん 0.5 削り節 4 昆布 1 水 155	鶏肉 20 ベーコン 8 じゃがいも 30 キャベツ 10 玉ねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 25 ブイヨン(粉末) 0.5 コーンスターチ 4 豆乳 30 パセリ・乾 0.02 塩 0.85 こしょう(白) 0.05 水 80	ベーコン 10 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 1.2 米粉マカロニ 10 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(ポーク) 28 水 150	かぼちゃ 35 厚揚げ 30 玉ねぎ 20 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155	豚肉 15 豆腐 30 もやし 15 玉ねぎ 10 にんじん 9 チンゲンサイ 8 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.2 削り節 6 水 135	豚肉 15 豆腐 30 もやし 15 玉ねぎ 10 にんじん 9 チンゲンサイ 8 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.2 削り節 6 水 135	豚肉 15 玉ねぎ 15 にんじん 9 はくさい 15 もやし 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.2 削り節 6 水 155	じゃがいも 45 ベーコン 7 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.35 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 28 水 145	キャベツ 30 にんじん 5 油揚げ 4.5 サラダ油 1 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4	ビタミンA	258µgRAE	
	牛乳 206	★牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ビタミンB1	0.48mg
												ビタミンB2	0.51mg
												ビタミンC	33mg
												食物繊維	5.8g
												食塩相当量	2.5g
												*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。	

### 季節の食材

春から初夏が旬の食べ物

鰹 たけのこ わかめ  
鱈 アスパラガス キャベツ  
玉ねぎ

旬の食材は新鮮で栄養価が高く価格も安定しています。季節ならではの旬のおいしさを味わいましょう。

### 薄味を心がけています

給食では、伝えたい味として和風だしを削り節・煮干し・昆布でとっています。きちんと出汁(だし)をとると旨味が出るため味噌やしょうゆ、塩の量は少なくすすみます。給食では、野菜などの素材の味を感じられるように、また生涯にわたり健康的な生活を送ることができるよう、薄味でもおいしくなるように心がけています。

### 献立作成の流れ

献立は作成から決定するまでに3つの段階があります。栄養価や価格、旬の食材などを総合的に協議し、決定します。

【3~4ヶ月前】 献立原案作成 → 【約3ヶ月前】 献立調整会議 → 【約2ヶ月前】 献立調理委員会 → 教育委員会で決定

栄養教諭が原案を作成

市栄養士と栄養教諭、学校給食会が食材などの物資を確認し、栄養価・価格・調理手順などを協議

学校長・教諭・PTA・センター所長・市栄養士・栄養教諭・学校給食会などのメンバーが献立の内容を協議