

2024年(令和6年)6月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

| 日(曜) | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 17日(月) |
|------|---|---|--|---|---|---|--|--|--|---|------------------------------|
| 献立 | ★季節の献立 ごはん ★飛魚磯辺フライ きんぴらごぼう ほうとう汁 | パン ウインナーのソテー ブロッコリー コーンソイチャウダー | ごはん 麻婆豆腐 白湯スープ パインスティック | ごはん ミンチカツ キャベツ 豚汁 | パン チリコンカン 野菜スープ チーズ | ★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★韓国風肉じゃが 大豆と小魚の磯和え トック | 米粉パン ししゃもフリッター(2尾) サラダ レタススープ | ★季節の献立 ごはん 豚肉のオープン焼き ★きゅうりと 切干大根のサラダ わかめの味噌汁 | ★総体応援メニュー ごはん ★チキンカツ コールスロー トマトスープ | パン いちごジャム ハーブソテー グリーンポタージュ | ごはん 肉団子の甘酢あん 味噌ワントンスープ |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 材 | ごはん(米) 100 | 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 | 米粉パン(米粉・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 |
| | (とびうお磯辺フライ(1個) 50 天ぷら油 6.5 ごぼう 30 にんじん 9 枝豆 4 ごま 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.6 唐辛子(一味) 0.006 サラダ油 1 鶏肉 15 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 8 油揚げ 3 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 150 牛乳 206 | 荒挽カケルウインナー 42 玉ねぎ 20 にんじん 12 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.03 ブロッコリー 25 ドレッシング(焙煎ごま) 2.5 ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 9 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 30 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 28 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 水 95 牛乳 206 | 豆腐 65 豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 にはら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.2 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 鶏肉 35 キャベツ 15 にんじん 10 こまつな 10 はるさめ 6 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.3 ブイヨン(チキン) 30 水 120 パインスティック(1個) 30 牛乳 206 | (ミンチカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2 豚肉 20 豆腐 30 だいこん 30 はくさい 10 にんじん 9 こんにゃく 7 ごぼう 5 油揚げ 3 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 125 牛乳 206 | 大豆 40 豚ひき肉 25 玉ねぎ 20 サラダ油 1 トマト 20 ケチャップ 6.3 ウスターソース 1.8 チリパウダー 0.22 砂糖 0.12 ガーリックパウダー 0.25 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 1.5 ベーコン 10 ジャがいも 25 玉ねぎ 15 ごま 0.5 あおさ粉 0.1 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 トック 30 鶏肉 10 キャベツ 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 きくらげ・乾 0.2 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 165 牛乳 206 | 豚肉 35 ジャがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 12 キムチ(白菜) 15 いんげん 3 ごま油 1 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 コチュジャン 0.3 炒り大豆 8 かえりちりめん 5 サラダ油 1 ごま 0.5 あおさ粉 0.1 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 鶏肉 10 キャベツ 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 きくらげ・乾 0.2 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 165 牛乳 206 | ししゃもフリッター 40 天ぷら油 5.2 キュウリ 25 ブロッコリー 10 ツナ油漬け 4 にんじん 5 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 4 鶏つくね 35 にんじん 15 玉ねぎ 25 レタス 25 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 4 ブイヨン(チキン) 30 ごま油 0.3 水 120 わかめ・乾 0.5 豆腐 35 玉ねぎ 25 にんじん 9 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206 | (チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キュウリ 25 ブロッコリー 10 ツナ油漬け 4 にんじん 6 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.3 ベーコン 12 玉ねぎ 25 キャベツ 15 にんじん 10 セロリー 2.5 押し麦 8 にんにく 0.25 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.5 ブイヨン(ポーク) 30 水 115 牛乳 206 | いちごジャム(1袋) 15 鶏肉 65 赤ピーマン 8 サラダ油 1 塩 0.13 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.3 バジル・乾 0.12 かたくり粉 0.35 鶏肉 15 キャベツ 20 もやし 15 ワントンの皮 15 にんじん 9 青ねぎ 1 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 マジョラム(粉末) 0.1 コーンスターチ 4 水 65 牛乳 206 | 肉団子 60 玉ねぎ 20 チンゲンサイ 5 赤ピーマン 5 サラダ油 1 ケチャップ 4 しょうゆ(うすくち) 2.5 酢 1.7 砂糖 1.7 水 5 かたくり粉 0.8 鶏肉 15 キャベツ 20 もやし 15 ワントンの皮 15 にんじん 9 青ねぎ 1 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 マジョラム(粉末) 0.1 ブイヨン(チキン) 25 水 140 牛乳 206 | |

6月4日~10日は歯と口の健康週間

生涯を通じて自分の歯で健康に食べるために、歯と口の正しい知識を身につける健康週間です。

歯と口の役割

- ①食べる(食べ物をかみ砕く)
- ②話す(発音を助ける)
- ③表情を作る
- ④からだの姿勢やバランスを保つ

給食では、歯ごたえのあるきんぴらごぼうや歯を丈夫にするカルシウムが豊富なチーズを提供しています。



しっかり噛もう! 噛むことの効果

○肥満予防

脳の満腹中枢がはたらき、食欲をおさえる

○消化・吸収をよくする

食べ物が細かくなり、だ液と混ぜり合うことで消化がよくなる

○虫歯を防ぐ

だ液がよく出ることで、歯を守ってくれる

○脳を活発にして、記憶力アップ

脳の血流や神経が刺激されて脳が活発になる

♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

10日:韓国風肉じゃが

キムチやコチュジャンなどを使って韓国風の味付けで仕上げています。



総体応援メニュー

総体に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと「勝負に勝つ=カツ」の語呂合わせで、チキンカツを提供します。

チキン“勝つ”で げんかつぎ!

全力を尽くしてベストパフォーマンスができるよう応援しています。
明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL 918-5594

