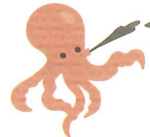


2024年(令和6年)7月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)
献立	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 もやしのごま炒め つくね汁 牛乳	★半夏生 ごはん おからコロッケ ★たこたこサラダ 春雨スープ 牛乳	★オリ・パラメニュー(パリ) パン ★揚げ鶏のプロバンス風 ★マセドアンサラダ ソイチャウダー 牛乳	★七夕献立 鶏ごぼうごはん (ごはん 鶏ごぼうごはんの具) 大豆と小魚の炒め物 ★七夕汁 牛乳	パン 豚肉とじゃがいもの ガーリックソテー キャベツと親鶏のサラダ ミネストローネ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★ヤンニョムチキン わかめスープ 冷凍みかん 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん 鯖チヨリム 切干大根のはりはり漬け キャベツの塩汁 牛乳	★季節の献立 カレーライス (ごはん ★夏野菜カレー) ★コーンと ズッキーニのソテー アセロラゼリー 牛乳	ごはん ゴーヤ入り 豚肉の味噌炒め キャベツのじゃこ和え ひつつみ汁 牛乳	★季節の献立 ごはん 鮭ボールの甘酢あんかけ ★青椒肉絲 ワンタンスープ 牛乳	ごはん 高野の唐揚げ きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳
材(g)	ごはん(米) 100 角揚げ 50 豚肉 35 枝豆 4 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 1.8 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 サラダ油 1 もやし 30 にんじん 5 ごま 1.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 砂糖 0.2 サラダ油 1 鶏つくね 42 だいこん 30 にんじん 10 こまつな 10 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 145 牛乳 206	ごはん(米) 100 おからコロッケ(1個) 60 天ぶら油 7.8 キャベツ 30 にんじん 5 たこ 10 にんにく 0.2 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 6 はるさめ 7 鶏肉 10 豆腐 35 にんじん 5 玉ねぎ 20 はくさい 10 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 ごま油 0.3 削り節 6 水 135 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぶら油 7 玉ねぎ 10 にんにく 0.2 トマト 10 ケチャップ 4 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1 バジル・乾 0.01 こしょう(白) 0.02 水 1 サラダ油 0.5 じゃがいも 40 玉ねぎ 10 きゅうり 7 にんじん 9 酢 0.2 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 ベーコン 12 玉ねぎ 20 にんじん 15 オクラ 3 キャベツ 15 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 25 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 50 ごぼう 24 にんじん 12 こんにゃく 10 いんげん 5 しょうが 0.5 砂糖 2.7 しょうゆ(こいくち) 3.7 みりん 1.7 清酒 0.6 トウバンジャン 0.1 サラダ油 1 炒り大豆 7 かえりちりめん 4 サラダ油 1 ごま 0.5 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 鶏肉 10 ビーフン 8 はくさい 20 えのきたけ 8 にんじん 9 オクラ 3 かまぼこ(星) 5 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 削り節 4 昆布 1 水 165 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 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 キャベツ 25 親鶏肉 7 ブロッコリー 10 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 6 わかめ・乾 0.5 豚肉 10 豆腐 30 玉ねぎ 15 はくさい 15 にんじん 15 清酒 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.4 塩 0.15 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 165 冷凍みかん(1個) 69 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 にんにく 0.2 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.8 みそ(米・赤) 2 酢 0.7 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.02 切干大根 4.5 にんじん 5 ★水菜 7 しょうゆ(うすくち) 1.4 酢 3.2 砂糖 2 ごま油 0.3 ごま 0.5 豚肉 24 にんじん 10 キャベツ 30 しめじ 8 ★チンゲンサイ 5 ★青ねぎ 2 はるさめ 7 塩 1 しょうゆ(うすくち) 0.2 清酒 2 昆布 1 削り節 4 水 140 ★牛乳 206	ごはん(米) 100 豚ひき肉 22 大豆ミート・乾 5 加熱レバー 2 玉ねぎ 35 なす 10 かぼちゃ 30 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 トマト 10 サラダ油 1.5 水 120 とうもろこし 30 ベーコン 5 ズッキーニ 5 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 ゼリー(アセロラ)1個) 40 牛乳 206	ごはん(米) 100 ゴーヤ 10 豚肉 30 じゃがいも 30 しめじ 8 しょうが 0.6 サラダ油 1 みそ(米・赤) 2.5 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ひつつみ 12 鶏肉 15 豆腐 40 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 鮭ボール 60 サラダ油 1 玉ねぎ 10 にんじん 5 サラダ油 1 ケチャップ 3.2 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 1.2 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 1 清酒 0.5 塩 0.1 かたくり粉 0.6 水 2 豚肉 30 青ピーマン 14 たけのこ 5 にんじん 10 サラダ油 1 ごま 1.2 砂糖 1.2 しょうゆ(うすくち) 0.9 みりん 1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.4 ワンタンの皮 15 鶏肉 10 はくさい 15 にんじん 13 にら 1 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.25 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 175 牛乳 206	ごはん(米) 100 高野豆腐 13 しょうゆ(こいくち) 5.3 砂糖 0.27 みりん 0.9 しょうが 0.7 かたくり粉 16 天ぶら油 7.5 ごぼう 25 豚肉 10 こんにゃく 4 にんじん 6 いんげん 3 ごま 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.8 唐辛子(一味) 0.006 サラダ油 1 かぼちゃ 35 玉ねぎ 30 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170 牛乳 206	

はんげしょう 半夏生

半夏生とは、季節の移り変わりの目安として設けられた、日本独自の暦日「雑節」の一つです。半夏生は、1年のうちで昼間の時間帯が最も長くなる夏至から11日目頃、もしくはその日から5日間をいい、今年は7月1日です。関西では半夏生の日に蛸を食べる風習があり、「稲の根が蛸の足のように四方八方にしっかり根付きますように」と願いを込めています。



七夕献立

7月7日は「七夕」です。
5日の七夕汁には、天の川に見立てたビーフンと、星の形をしたかまぼことオクラが入っています。



オリ・パラメニュー(パリ)

4日

揚げ鶏のプロバンス風 (Poulet frit à la provençal)

プロバンス風とは、フランス南部プロバンス地方の特産品であるトマトとにんにくを使い、ハーブを味付けとして使った料理のことです。



マセドアンサラダ (salada macédoine)

「マセドアン」とはフランス語で切り方を意味する言葉で、「さいの目切り」や「角切り」のことを指します。フランスでは代表的なサラダとして昔から食べられています。



2024年(令和6年)7月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

今月の平均栄養量	
エネルギー	771kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	24.7g
カルシウム	385mg
マグネシウム	109mg
鉄	3.7mg
亜鉛	3.4mg
ビタミンA	248 μ gRAE
ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.50mg
ビタミンC	34mg
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。

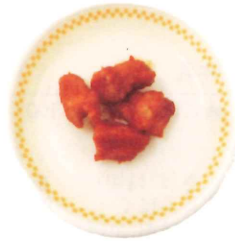
お知らせ
給食終了日および給食開始日は各学校によって異なります。
8月28日(水) 中学校 2学期始業式

♥あかしっ子大好きメニュー♥

今年の給食の中から人気メニューを紹介します。

9日:ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンは韓国料理です。揚げた鶏肉にピリ辛のタレを絡めることで、辛みが食欲を増し、ごはんがすすむ人気のメニューになっています。コチュジャンという甘辛味噌や一味唐辛子を使用しているので独特の風味になります。給食では辛さを控えめにし、食べやすい味付けに仕上げています。



レシピ紹介「ヤンニョムチキン」

(材料4人分)

分量	ヤンニョム	分量		分量
鶏肉 260g	・コチュジャン	13.5g	小さじ	2
かたくり粉 40g	・ケチャップ	10g	大さじ	1/2
天ぷら油 適量	・にんにく	1/2片		
	・砂糖	3.5g	小さじ	1
	④・こいくちしょうゆ	2.5g	小さじ	1/2
	・清酒	2g	小さじ	1/2
	・ごま油	2.5g	小さじ	1/2
	・一味唐辛子	少々		
	・水	30g	大さじ	2

【作り方】

- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- にんにくをみじん切りにし、小鍋に④の調味料を入れて混ぜながら煮立たせてタレを作る。
- 揚げた鶏肉に②を絡めて仕上げる。

※ご家庭で好みの辛さに調整してください。

10日 食べよう兵庫の食材

毎月、食べよう兵庫の食材の日を設定して兵庫県産の食材を積極的に使用しています。
ごはん(米)・水菜・チンゲンサイ・青ねぎ・牛乳



給食では鮮度のよい旬の食材、兵庫県産、明石産・明石近郊産の地元の食材を使うようにしています。



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



早寝・早起き&朝ごはんを

🍳 1日3回の食事を規則正しくとろう!



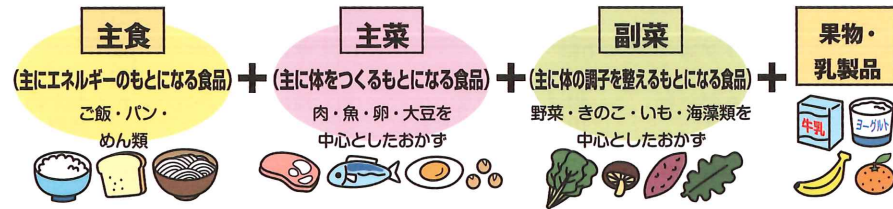
夏休みになると、夜更かししたり、朝寝坊したりして1日の食生活が乱れがちです。食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなります。早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前には見るのをやめましょう。



🐟 栄養のバランスを考えよう!

給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。



🦷 カルシウムをとろう!

給食のない夏休みはカルシウムが不足しがちになります。牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。

イラストの一部は「月刊学校給食」のものを使用しています。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏に採れる夏野菜には、私たちが暑い季節に必要とする栄養素が豊富に含まれています。豊富なビタミンが体の調子を整えてくれ、汗とともに失われる水分やカリウムの補給にも最適です。また、夏野菜がもつカラフルな色は、食欲を刺激してくれます。

オクラ

ねばねば成分には整腸作用があり、カロテンやビタミンBも含まれ、体の調子を整える働きがあります。



きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスを整えるのに役立ちます。



なす

紫色のものはアントシアニンです。目の健康を保つ働きがあります。



かぼちゃ

黄色い色のもととなるカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。



ズッキーニ

β-カロテンやビタミンE、ビタミンCを含んでいるので風邪予防や疲労回復の効果があります。



ピーマン

ビタミンCがレモンの2倍も含まれています。夏の強い紫外線から皮膚を守る働きがあります。



ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦み成分にはコレステロールを下げる働きがあります。

