

2024年(令和6年)10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)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
献立	ごはん 鶏肉のスタミナ揚げ キャベツのごま和え きのこのすまし汁 牛乳	ごはん じゃがいもと豚肉の オイスターソース炒め ワンタンスープ ぶどうゼリー 牛乳	★季節の献立 ごはん ★秋刀魚の竜田揚げ 枝豆の炒め物 味噌汁 牛乳	パン 豚肉と大豆のトマト炒め 根菜サラダ 玉ねぎスープ 牛乳	カレーライス (ごはん キーマカレー) コーンのソテー 牛乳	★目に良い献立 ごはん 竹輪の磯香揚げ ★カラフルピーマン炒め 白菜の味噌汁 牛乳	★目に良い献立 パン ウインナーのソテー ツナサラダ ★パンキンソイチャウダー 牛乳	ごはん 鶏肉の梅風味 ブロッコリー じゃがもちのすまし汁 牛乳	★あかし子大好きメニュー ごはん ★韓国風すき焼き 切干大根のサラダ スティックデザート 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん れんこんと厚揚げの そばろ煮 里山汁 牛乳	パン ごぼう挽き肉フライ キャベツのレモン和え うずら卵のスープ 牛乳
	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	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	コッペパン(小麦) 80
材	鶏肉 65 しょうゆ(こいくち) 2.5 砂糖 0.5 にんにく 0.5 こしょう(黒) 0.03 かたくり粉 14 天ぷら油 8.3 赤ピーマン 5 枝豆 5 しょうゆ(うすくち) 0.2 サラダ油 0.5	じゃがいも 50 豚肉 40 玉ねぎ 25 にんじん 7 青ねぎ 1 サラダ油 1 オイスターソース 1.6 清酒 0.7 みりん 0.7 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.46 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.1	さんま開き竜田 40 天ぷら油 4 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 じゃがいも 30 玉ねぎ 10 にんじん 9 豆腐 35 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	豚肉 40 大豆 30 玉ねぎ 15 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 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.2 チリパウダー 0.05 かたくり粉 0.7 ごぼう 25 れんこん 10 にんじん 10 ツナ油漬 4 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 6 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 水 160 牛乳 206	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 14.5 サラダ油 1 水 105 とうもろこし 35 にんじん 7 チンゲンサイ 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 豆腐 25 はくさい 20 にんじん 10 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 180 牛乳 206	竹輪 60 小麦粉 8 あおさ粉 0.1 水 10 天ぷら油 7.8 荒挽カケルウインナー 36 玉ねぎ 10 にんじん 10 サラダ油 1 塩 0.01 ツナ油漬 15 キャベツ 25 ブロッコリー 10 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリームソフ) 4.5 ベーコン 12 かぼちゃ 30 かぼちゃ(ペースト) 25 玉ねぎ 25 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.05 水 95 牛乳 206	鶏肉 65 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 2.5 梅ペースト 2.1 かたくり粉 0.5 ブロッコリー 30 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2 豚肉 15 だいこん 40 にんじん 10 油揚げ 5 じゃがもちボール 40 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.5 清酒 0.5 塩 0.2 削り節 6 水 135 牛乳 206	豚肉 40 玉ねぎ 35 はくさい 35 キムチ(白菜) 16 豆腐 35 こんにゃく 30 にんじん 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 しょうゆ(こいくち) 7 みりん 1.2 砂糖 4 清酒 1 にんにく 0.3 しょうが 0.3 トウバンジャン 0.2 サラダ油 1 切干大根 4 にんじん 5 玉ねぎ 5 ツナ油漬 5 ごま 1 酢 2.7 しょうゆ(うすくち) 0.9 砂糖 1.8 みりん 0.45 塩 0.09 しょうが 0.3 かつお節 0.5 サラダ油 1 スティックデザート(りんご) 30 牛乳 206	角揚げ 50 ★豚ひき肉 35 ★れんこん 10 いんげん(冷凍) 5 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 0.3 サラダ油 1 里芋 20 ★だいこん 25 ★鶏肉 15 ★しろな 10 しめじ 8 ごぼう 7 にんじん 6 油揚げ 4 ★青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.7 清酒 0.8 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 150 ★牛乳 206 牛乳 206	ごぼう挽き肉フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 にんじん 10 砂糖 0.4 レモン果汁 2.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 豚肉 15 うずら卵 30 はくさい 10 にんじん 10 玉ねぎ 15 もやし 10 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.8 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 155 牛乳 206	
	料	キャベツ 30 ごま 0.6 サラダ油 1 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6 豆腐 30 玉ねぎ 30 にんじん 10 しめじ 10 えのきたけ 7 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.15 削り節 6 水 160 牛乳 206	ワンタンの皮 15 鶏肉 10 はくさい 15 もやし 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 ゼリー(ぶどう)(1個) 50 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

10月は「ひょうご食育月間」

兵庫県では、食育に対する関心や意識を高めるため、県・市町・関係団体等が協力して、食育活動を重点的かつ効果的に実施する月として、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。

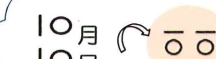
学校での食育の時間は主に給食の時間になりますが、家庭でも食べ物を通じて実りの季節を感じ、地域の産物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みましょう。



10月10日は目の愛護デー

タブレットやスマートフォンなどを使用する機会が増えて、目を長時間使うことが多くなっていませんか？この機会に利用時間を見直すなど目の健康について考えましょう。

給食では10・11日に目の働きをよくする栄養素であるビタミンAやβカロテンが多い赤ピーマン・にんじん・かぼちゃを使った献立を提供します。



10月10日が目の愛護デーになったのは、10を横にしたら眉と目の形に似ていることが由来です。



17日食べよう兵庫の食材

毎月の「食べよう兵庫の食材」の日は、兵庫県産の野菜や肉等を使用しています。この日の献立表には県産食材の前に★をつけています。




給食では私たちの地域(明石市内や兵庫県内)でとれたものをできるだけ提供するように心がけています。明石産の鯛・海苔などの水産物、米、キャベツや軟弱野菜などの農産物を使用し、季節ごとにおいしい食材を使う献立を作成し発信しています。

地産地消とは、
地元(明石市・兵庫県)で生産されたものを、
地元(明石市・兵庫県)で消費すると言う意味です。

2024年(令和6年)10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)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	今月の平均栄養量				
献立	ごはん 鮭ボールの甘酢あん ビーフンのすまし汁 豆ジンジャー 牛乳	パン 黒豆きなこクリーム チキンハーブソテー キャロットラペ トマトスープ 牛乳	ごはん 鯖のごまだれ焼き ひじきの炒め煮 さつまいもの味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ 高野豆腐の煮物 つくね汁 牛乳	パン 揚げ鶏のパーベキューソース 切干大根のカレー炒め 野菜スープ 牛乳	ごはん チャプチェ トック 牛乳	パン しずのスパイス揚げ コールスロー キャロットポタージュ 牛乳	ごはん 関東煮 親鶏のボン酢炒め サラダ 厚揚げの味噌汁 牛乳	★季節の献立 ごはん ★きのこソースハンバーグ キャベツとブロッコリーの サラダ	エネルギー 769kcal たんぱく質 29.3g 脂質 25.6g カルシウム 372mg マグネシウム 97mg 鉄 4.1mg 亜鉛 3.3mg				
	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	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	*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。 明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL 918-5594				
材	鮭ボール 60 天ぷら油 6 玉ねぎ 10 枝豆 4 ケチャップ 3.2 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 1.2 砂糖 1.2 水 1 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.6	黒豆きなこクリーム(1袋) 10 鶏肉 60 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 パセリ・乾 0.12 かたくり粉 0.35	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.6 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 ごま 1	ふりかけ(しそかつお)1袋 2 高野豆腐 13 鶏肉 25 にんじん 10 枝豆 5 干しいたけ 0.3 清酒 1 砂糖 3.3 しょうゆ(うすくち) 3.6 削り節 3 水 45	鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 6.8 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 にんにく 0.2 サラダ油 1 りんごジュース 2.6 ケチャップ 2.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 とんかつソース 0.65 砂糖 0.2 水 1	豚肉 50 はるさめ 10 にんじん 10 たけのこ 7 にら 5 きくらげ・乾 0.2 しょうが 0.5 にんにく 0.1 サラダ油 1 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 1	しず 60 かたくり粉 4 塩 0.15 ガーリックパウダー 0.07 カレー粉 0.07 チリパウダー 0.07 パプリカパウダー 0.07 天ぷら油 6.5	鶏肉 30 じゃがいも 35 にんじん 10 だいこん 40 こんにゃく 40 角揚げ 25 枝豆じゃこ天 17 昆布 0.3 砂糖 3.2 しょうゆ(こいくち) 4.5 水 30	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 5 エリンギ 5 えのきたけ 6 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 0.8 みりん 1.4 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.6 サラダ油 0.5	*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。 明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL 918-5594				
	豚肉 15 だいこん 35 にんじん 6 青ねぎ 2 ビーフン 6 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.7 塩 0.25 削り節 6 水 170	にんじん 25 サラダ油 1 砂糖 0.3 みりん 2.5 塩 0.03 こしょう(黒) 0.02	さつまいも 25 豆腐 20 だいこん 20 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 175	鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 玉ねぎ 10 サラダ油 1 パセリ・乾 0.01 しょうゆ(うすくち) 2 清酒 1 砂糖 1 カレー粉 0.19 塩 0.08 こしょう(白) 0.01	切干大根 2.5 豚肉 10 にんじん 5 玉ねぎ 10 サラダ油 1 パセリ・乾 0.01 しょうゆ(うすくち) 2 清酒 1 砂糖 1 にんじん 7 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 155	トック 30 鶏肉 15 はくさい 15 玉ねぎ 20 にんじん 7 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 155	ベーコン 12 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 にんじん 10 サラダ油 1 にんじん(ペースト) 15 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 5 牛乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 105	親鶏肉 30 もやし 20 玉ねぎ 30 にんじん 9 青ねぎ 1 サラダ油 1 酢 2.7 しょうゆ(こいくち) 2.7 みりん 2.7 昆布茶 0.1 かたくり粉 1	キャベツ 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-ごま) 6	厚揚げ 40 玉ねぎ 20 にんじん 10 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	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
料(g)	炒り大豆 6 砂糖 4 しょうが 0.4 水 2.5 牛乳 206	ベーコン 12 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 にんじん 9 セロリー 2.5 にんにく 0.25 トマト 25 押し麦 8 パセリ・乾 0.02 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 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) 35 水 105 牛乳 206	さつまいも 25 豆腐 20 だいこん 20 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 175	さつまいも 25 豆腐 20 だいこん 20 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130	ベーコン 12 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 キャベツ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 米粉マカロニ 7 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(ポーク) 30 水 125 牛乳 206	トック 30 鶏肉 15 はくさい 15 玉ねぎ 20 にんじん 7 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 155	ベーコン 12 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 にんじん 10 サラダ油 1 にんじん(ペースト) 15 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 5 牛乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 105	親鶏肉 30 もやし 20 玉ねぎ 30 にんじん 9 青ねぎ 1 サラダ油 1 酢 2.7 しょうゆ(こいくち) 2.7 みりん 2.7 昆布茶 0.1 かたくり粉 1	キャベツ 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-ごま) 6	厚揚げ 40 玉ねぎ 20 にんじん 10 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	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206

♥あかしっ子大好きメニュー♥
 明石の中学校給食の中から人気メニューを紹介します。
16日 韓国風すき焼き
 キムチの辛味がきいてご飯がすすむ献立です。たくさんの方が食べやすい味になるよう給食のキムチは甘口を使用しています。
 肉や野菜・きのこの味が合わさることのできう味になります。



～体の成長と食事～ 成長期の食事のポイント

成長には順番がある!

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついてきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなります。体づくりの材料となる様々な栄養素を毎日の食事からしっかりとるようにしましょう。



牛乳を飲むと背が伸びる?

牛乳は飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない日、おやつの時、また運動をする人はできれば運動の前や後にとるのもオススメです。

苦手な人はヨーグルト・小魚・大豆製品・小松菜なども取り入れましょう。



運動と睡眠も大切!

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくる働きは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。

日中によく体を動かし、夜はぐっすり眠って休むことも身体の成長にとって大切です。



近道は毎日の食事!

日頃からバランスのとれた食事をするのが成長のためには一番の近道です。給食で学んだ考え方や食品の知識をぜひ活用してください。

