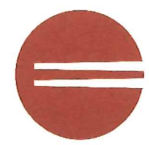


2024年(令和6年)11月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
献立	シャキシャキそぼろ丼 (ごはん シャキシャキ そぼろ丼の具) だんご汁 みかんゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー風味 ツナサラダ ビーフンスープ 牛乳	ごはん 肉団子のあんかけ 切干大根と がんもどきの煮物 じゃがいもの味噌汁 牛乳	ごはん カレイ骨ごとフライ キャベツ 豚汁 牛乳	パン 鶏肉のソテー 粉ふき芋 キャベツスープ 牛乳	カレーライス (ごはん ポークカレー) ごぼうサラダ りんごゼリー 牛乳	パン 鶏肉の スイートチリソース キャベツのソテー トマトスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★秋の野山煮 ほうとう汁 牛乳	★有機・地産地消給食の日 ごはん 味つけのり 明石鯛の磯香揚げ 野菜のゆず風味 わかめのすまし汁 牛乳	パン チリコンカン ニョッキスープ チーズ 牛乳	★和食給食 ごはん 鯉のたたき風唐揚げ 白菜と水菜のごま和え すまし汁 おはぎ
材	ごはん(米) 100 豚ひき肉 48 にんにく 9 玉ねぎ 20 切干大根 4 しょうゆ(こいくち) 3.8 清酒 1.2 砂糖 1.9 みりん 1.2 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 唐辛子(一味) 0.015 鶏肉 15 白玉だんご 40 だいこん 30 にんじん 9 こんにゃく 10 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130 ゼリー(みかん)(1個) 70 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 ケチャップ 0.8 カレー粉 0.2 酢 1.5 ガーリックパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 パプリカパウダー 0.18 砂糖 0.1 塩 0.18 こしょう(白) 0.02 清酒 1 かたくり粉 0.3 サラダ油 1 ツナ油漬け 15 キャベツ 25 ブロッコリー 9 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・フルチ) 6.5 豚肉 12 はくさい 10 にんじん 9 もやし 15 青ねぎ 1 ビーフン 10 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.25 清酒 0.7 ごま油 0.3 削り節 6 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 ミートボール 60 サラダ油 1 玉ねぎ 10 砂糖 0.8 しょうゆ(こいくち) 2.4 清酒 0.8 みりん 1.6 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.6 水 7 切干大根 4 にんじん 5 ミニがんも 10 砂糖 1.3 みりん 1.8 しょうゆ(こいくち) 2.7 削り節 2 水 18 じゃがいも 30 豆腐 25 玉ねぎ 20 にんじん 9 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 カレー骨ごとフライ(1個) 50 天ぷら油 6.5 キャベツ 30 しょうゆ(うすくち) 0.8 ごま 0.5 豚肉 15 だいこん 30 豆腐 30 にんじん 9 こんにゃく 7 ごぼう 7 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 140 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 玉ねぎ 12 にんにく 0.1 塩 0.15 玉ねぎ 30 にんじん 25 カレールウ① 10 かたくり粉 0.4 サラダ油 1 じゃがいも 45 パセリ・乾 0.01 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 豚肉 10 豆腐 25 キャベツ 25 玉ねぎ 25 にんじん 9 塩 0.65 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 25 ごま油 0.3 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 玉ねぎ 10 にんにく 0.1 サラダ油 1 砂糖 2.5 みりん 3 酢 3 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 パプリカパウダー 0.03 かたくり粉 0.1 水 2 ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 8 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 ゼリー(りんご)(1個) 40 牛乳 206	ごはん(米) 100 コッペパン(小麦) 80 鶏肉 30 角揚げ 7 玉ねぎ 10 にんにく 0.1 サラダ油 1 砂糖 2.5 みりん 3 酢 3 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 パプリカパウダー 0.03 かたくり粉 0.1 水 2 豚肉 15 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 8 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 150 ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 9 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 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 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 明石のり(味付け)(1袋) 2.5 明石だい(1切) 60 塩 0.15 かたくり粉 6 あおさ粉 0.1 天ぷら油 6.6 みりん 0.5 削り節 0.5 水 15 豆腐 30 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) 5.7 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 155 牛乳 206	ごはん(特別栽培米) 100 コッペパン(小麦) 80 大豆 40 豚ひき肉 25 加熱レバー 2 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 9 ニョッキ 30 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 セロリー 1.5 キャベツ 10 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 28 水 120 チーズ(1個) 10 牛乳 206 おはぎ(1個) 30	ごはん(米) 100 かつお 60 かたくり粉 8 天ぷら油 6.8 玉ねぎ 10 青ねぎ 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.6 酢 1.6 みりん 1.6 昆布茶 0.05 しょうが 0.8 サラダ油 0.5 水 2 はくさい 30 水菜 5 油揚げ 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.9 鶏肉 10 豆腐 30 だいこん 25 にんじん 9 えのきたけ 7 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 0.5 塩 0.15 削り節 4 昆布 1 水 165	

18日 和食給食



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

2013年12月、和食(日本人の伝統的な食文化)がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、11月24日が「和食の日」となりました。

18日の給食では山海の食材を使って、酸味、甘味、うま味など多様な味を感じられる献立にしています。

特に、和食の基本である「だし」のおいしさを味わいながら、和食の良さを考えましょう。



「だし」のうま味

和食の基本である「だし」は何でとっているか知っていますか？

11月には3種類の「だし」を使って、汁物を作っています。

「だし」になる材料は何か、探してみましょ。



お願い

18日の和食給食には牛乳がつきません。お手数ですが、水筒のお茶をいつもより多く持たせていただきますようお願いいたします。

有機・地産地消給食の日

有機食材

自然の力を生かし、環境にやさしい手法で栽培されたお米や有機野菜を使用した献立を提供します。

【11月に提供する有機野菜】にんじん・だいこん・青ねぎ
【お米】花美人(まめ科植物のヘアリーベッチを肥料として育てたJAあかしの特別栽培米)

地産地消食材

明石産の水産物として、味付けのり・明石鯛を提供します。また、親鶏肉・わかめ・牛乳は兵庫県産の食材です。



2024年(令和6年)11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)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	今月の平均栄養量			
献立	パン ウイナーの野菜ソテー キャロットラペ パンキンソイチャウダー	ごはん 高野豆腐の中華炒め 味噌ワタンスープ	ごはん ひじきのふりかけ 豚肉の生姜焼き ひつつみ汁	★季節の献立 パン キャベツ入りメンチカツ ブロッコリー ★森のきのこの クリームシチュー	ごはん 豚肉とじゃがいもの 味噌炒め つくね汁	★あかしっ子大好きメニュー パン 鶏肉のグリル ★焼きそば オニオンスープ	ごはん 鰯の生姜煮 キャベツと親鶏の さっぱり和え 味噌おでん	ごはん 揚げ鶏のおろしソース キャベツのじゃこ和え かきたま汁	米粉パン ポークチャップ コーンスープ キャンディーチーズ(2個)	エネルギー 762kcal			
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質 30.7g			
材	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	米粉パン(米粉・小麦) 80	脂質 24.4g			
	荒挽カクテルウイナー 40 玉ねぎ 20 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.03	高野豆腐 13 鶏肉 25 玉ねぎ 20 にんじん 9 枝豆 7 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 しょうゆ(うすくち) 0.6 みりん 0.5 清酒 0.5 パイオン(チキン) 5 かたくり粉 0.5 ごま油 0.8 水 35	ひじき・乾 1.1 ちりめんじゃこ 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	キャベツ入りメンチカツ(個) 50 天ぷら油 6.5 ブロッコリー 25 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2	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) 1.3 みそ(米・白) 1.1 テンメンジャン 0.2 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	鶏肉 60 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.2 かたくり粉 0.3 サラダ油 1	いわしの生姜煮(1切) 50	鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 だいこん 15 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 3 清酒 2.5 水 2 かたくり粉 0.15	豚肉 65 玉ねぎ 25 にんにく 0.25 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 塩 0.09 マジヨラム(粉末) 0.02 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.5 サラダ油 1	カルシウム 372mg			
料	にんじん 24 サラダ油 0.5 砂糖 0.3 酢 2.5 塩 0.03 こしょう(黒) 0.02	しょうゆ(うすくち) 0.6 みりん 0.5 清酒 0.5 パイオン(チキン) 5 かたくり粉 0.5 ごま油 0.8 水 35	豚肉 55 しょうが 2 玉ねぎ 22 みりん 1.5 にんじん 9 しめじ 10 マッシュルーム 6 エリンギ 4 パイオン(チキン) 25 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(有塩) 6 鶏肉 25 コーンスターチ 2 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 55	鶏肉 20 ベーコン 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 9 しめじ 10 マッシュルーム 6 エリンギ 4 パイオン(チキン) 25 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(有塩) 6 鶏肉 25 コーンスターチ 2 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 55	鶏つくね 40 はくさい 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.15 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 145	焼きそばめん・乾 10 豚肉 15 キャベツ 15 にんじん 9 もやし 7 サラダ油 1 あおさ粉 0.2 ウスターソース 1 とんかつソース 5 塩 0.1 こしょう(白) 0.04	玉ねぎ 40 ベーコン 9 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 しょうが 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 パイオン(ポーク) 30 水 160	豚肉 20 だいこん 45 里芋 25 にんじん 15 こんにゃく 40 角揚げ 30 平天 20 昆布 0.4 しょうが 0.5 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 1 みそ(米・白) 4 みそ(米・合わせ) 4 水 35	卵 20 豆腐 30 にんじん 9 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 8 干しいたけ 0.3 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 145	鉄 4.0mg			
	鶏肉 15 かぼちゃ 30 かぼちゃ(ペースト) 25 玉ねぎ 30 サラダ油 1 パイオン(ポーク) 30 パイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 7 豆乳 25 塩 0.85 こしょう(白) 0.05 水 90	豚肉 12 キャベツ 20 もやし 15 ワタンの皮 15 にんじん 9 にら 1 にんにく 0.3 サラダ油 1 パイオン(ポーク) 25 みそ(米・合わせ) 7.6 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.15 水 145	ひつつみ 11 鶏肉 12 豆腐 35 だいこん 25 にんじん 7 油揚げ 5 こまつな 5 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	牛乳 206	玉ねぎ 40 ベーコン 9 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 しょうが 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 パイオン(ポーク) 30 水 160	牛乳 206	卵 20 豆腐 30 にんじん 9 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 8 干しいたけ 0.3 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 145	牛乳 206	亜鉛 3.2mg			
*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			
★あかしっ子大好きメニュー★										★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。										26日：焼きそば			
麺類の中でも焼きそばは、小学校・中学校ともに人気がある献立です。										野菜のうま味を凝縮した調味料のソースは麺だけでなく、肉や野菜全てをおいしく仕上げてくれます。			

「食品ロス」を考えよう

「食品ロス」とは、「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」のことを言います。

農林水産省のデータでは、日本の食品ロスの量は年間で472万トンといわれており、これは1人が毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

食品ロスの問題点として、食品そのものが無駄になるだけでなく、その食品を生産・製造する際に必要なエネルギーや、輸送、保管などに係るコストまで、様々な資源の無駄遣いが挙げられます。

みなさんの生活の中でこの問題に対してどんなことができるのか、考えてみましょう。



季節の食材(れんこん・鯉・里芋・きのこ)

「実りの秋」と言われる通り、秋に旬を迎える食べ物がたくさんあります。旬の食べ物は味が良いのはもちろん、栄養価も高いことが特徴です。

「食欲の秋」という言葉は、「実りの秋」という日本特有の風土と感性から生まれた言葉だそうです。



11月は新米がおいしい季節です

明石市の学校給食では、明石市や明石近郊で収穫されたお米を使用しています。そして、11月頃から順次、新米に切り替わります。ごはんそのものには塩分はなく、特別な味があるわけではないのですが、おかずと合わせると、さらにおいしくいただくことができます。和食だけでなく洋食、中華などジャンルを問わないところがごはんの魅力です。

ごはんとおかずを交互に食べて、ごはんのおいしさを感じてみましょう。

お米は昔から日本で大切にされてきたから、「お」をつけて呼ばれることが多いよ。

