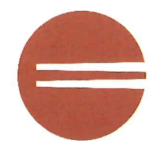


2024年(令和6年)11月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	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	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	★季節の献立 ごはん ★秋の野山煮 ほうとう汁 牛乳	パン 鶏肉のソテー 粉ふき芋 キャベツスープ 牛乳	ごはん カレー骨ごとフライ キャベツ 豚汁 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	カレーライス (ごはん ボークカレー) ごぼうサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のおんかけ 切干大根と がんもどきの煮物 じゃがいもの味噌汁 牛乳	パン チリコンカン ニョッキスープ チーズ 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 ウインナーの野菜ソテー キャロットラペ パンキンソイチャウダー 牛乳
材	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	コッペパン(小麦) 80	ごはん(特別栽培米) 100	コッペパン(小麦) 80
料	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・フレッシュ) 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	豚ひき肉 48 にんじん 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	鶏肉 30 角揚げ 25 だいこん 25 れんこん 10 にんじん 15 こんにゃく 15 干しいたけ 0.2 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 4.5 砂糖 2 みりん 0.5 削り節 0.5 水 15 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 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 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 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 ブイオン(ボーク) 25 ごま油 0.3 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 コッペパン(小麦) 80 カレー骨ごとフライ(1個) 50 天ぶら油 6.5 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぶら油 7 玉ねぎ 10 にんにく 0.1 サラダ油 1 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 キャベツ 30 チキンフランク 5 にんじん 5 塩 0.02 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1 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 ブイオン(ボーク) 30 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 コッペパン(小麦) 80 カレーライス(ごはん ボークカレー) ごぼうサラダ りんごゼリー 牛乳 豚肉 30 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 カレーウ① 10 カレーウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 105 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 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 ブイオン(ボーク) 30 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 コッペパン(小麦) 80 肉団子のおんかけ 切干大根と がんもどきの煮物 じゃがいもの味噌汁 牛乳 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(特別栽培米) 100 コッペパン(小麦) 80 味つけのり(味付け)(1袋) 2.5 明石鯛(1切) 60 塩 0.15 かたくり粉 6 あおさ粉 0.1 天ぶら油 6.6 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 キャベツ 30 にんじん 9 親鶏肉 7 砂糖 1.5 酢 2.1 しょうゆ(うすくち) 3.4 ゆず果汁 0.6 サラダ油 0.5 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 ブイオン(ボーク) 28 水 120 チーズ(1個) 10 牛乳 206 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	荒挽カケルウインナー 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 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 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 ブイオン(ボーク) 30 ブイオン(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 牛乳 206		

19日 和食給食



いいほんしよく
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。

19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、探してみましょう。



お願い

19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、味つけのり・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(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	★和食給食 ごはん 鰹のたたき風唐揚げ 白菜と水菜のごま和え すまし汁 おはぎ		ごはん 鰹の生姜煮 キャベツと親鶏の さっぱり和え 味噌おでん 牛乳		★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 牛乳		ごはん ひじきのふりかけ 豚肉の生姜焼き ひつつみ汁 牛乳		★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 牛乳		ごはん 豚肉とじゃがいもの 味噌炒め つくね汁 牛乳		ごはん 高野豆腐の中華炒め 味噌ワタンスープ 牛乳		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) 牛乳		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 牛乳		エネルギー	762kcal	ビタミンA	256μgRAE
	たんぱく質	30.7g	ビタミンB1	0.49mg	脂質	24.4g	ビタミンB2	0.51mg	カルシウム	372mg	ビタミンC	29mg	マグネシウム	102mg	食物繊維	5.6g	鉄	4.0mg	食塩相当量	2.5g		
材	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	ごはん(米)	100				
	かつお かたくり粉 天ぷら油 玉ねぎ 青ねぎ しょうゆ(こいくち) 酢 みりん 昆布茶 しょうが サラダ油 水	60 8 6.8 10 0.5 1.6 1.6 0.05 0.8 0.5 2	いわしの生姜煮(1切) キャベツ 親鶏肉 にんじん ごま サラダ油 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん 昆布茶	50 30 4 5 0.5 0.5 0.8 0.8 0.8 0.03	〔キャベツ入りメンチカツ(個) 天ぷら油 〔ブロッコリー しょうゆ(うすくち) ごま 水 〔鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ パイオン(チキン) サラダ油 平天 小麦粉 バター(有塩) 牛乳 コーンスターチ 塩 こしょう(白) 水 牛乳	50 6.5 25 0.6 0.5 0.2 20 5 50 25 9 10 6 4 25 6 6 25 0.8 0.04 55 206	〔ひじき・乾 ちりめんじゃこ かつお節 ごま 砂糖 しょうゆ(こいくち) みりん サラダ油 〔豚肉 しょうが 玉ねぎ 清酒 みりん 砂糖 しょうゆ(こいくち) 清酒 かたくり粉 〔鶏つくね はくさい 玉ねぎ にんじん はるさめ 青ねぎ しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう(白) 削り節 水 牛乳	1.1 1.2 0.8 0.5 0.7 1 1 1 55 2 22 1.5 1.2 0.6 2.5 1 0.2 40 9 9 0.02 0.6 0.04 145 206	〔高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんにく にんじん しょうが みそ(米・赤) みそ(米・白) テンメンジャン 砂糖 しょうゆ(こいくち) 清酒 こしょう(白) 〔鶏肉 キャベツ にんじん パセリ・乾 塩 こしょう(白) 削り節 水 牛乳	13 25 20 9 7 0.3 1.3 1.1 0.2 1.6 0.5 0.7 0.01 40 10 15 9 6 1 4 0.15 0.04 6 145 206	〔豚肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 マジヨラム(粉末) こしょう(白) かたくり粉 サラダ油 ベーコン 玉ねぎ とうもろこし(ペースト) とうもろこし にんじん パセリ・乾 パイオン(ポーク) 塩 こしょう(白) サラダ油 コーンスターチ 水 キャンディーチーズ(2個) 牛乳	65 25 0.25 6.5 1.6 0.3 0.09 0.02 0.01 0.5 0.5 5 0.5 0.8 35 12 20 15 9 1 25 7.6 0.15 145 206	〔鶏肉 かたくり粉 天ぷら油 だいこん しょうゆ(うすくち) みりん 清酒 かたくり粉 〔キャベツ にんじん ちりめんじゃこ サラダ油 ごま 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 卵 豆腐 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ かたくり粉 しょうゆ(うすくち) みりん 塩 削り節 水 牛乳	60 10 7 15 3 3 2.5 2 0.15 30 5 3 1 1.2 1.2 1.5 1.2 20 30 9 30 8 0.3 1 6 0.5 0.1 6 145 206	エネルギー	762kcal	ビタミンA	256μgRAE				
料	はくさい 水菜 油揚げ ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ(うすくち)	30 5 5 1 0.5 0.8 1.9	〔豚肉 だいこん 里芋 にんじん こんにゃく 角揚げ 平天 昆布 しょうが 砂糖 しょうゆ(こいくち) みそ(米・白) みそ(米・合わせ) 水	20 45 25 15 40 30 20 0.4 0.5 4 1 4 4 35	〔ひつつみ 鶏肉 豆腐 にんじん 塩 こしょう(白) ごぼう 油揚げ こまつな しょうゆ(うすくち) 清酒 みりん 塩 削り節 水	11 12 35 9 25 7 5 5 5.5 0.6 0.6 0.1 6 135	〔玉ねぎ ベーコン にんじん パセリ・乾 塩 こしょう(白) ごぼう しょうゆ(うすくち) パイオン(ポーク) 水 牛乳	40 9 9 0.02 0.6 0.04 0.04 3 30 160 206	〔豚肉 キャベツ にんじん にら にんにく サラダ油 パイオン(ポーク) みそ(米・合わせ) みそ(米・赤) トウパンジャン 水 牛乳	12 20 15 9 1 1 25 7.6 3 0.15 145 206	〔ベーコン 玉ねぎ とうもろこし(ペースト) とうもろこし にんじん パセリ・乾 パイオン(ポーク) 塩 こしょう(白) サラダ油 コーンスターチ 水 キャンディーチーズ(2個) 牛乳	10 30 35 20 10 0.02 30 0.75 0.05 1 2 115 10.6 206	〔卵 豆腐 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ かたくり粉 しょうゆ(うすくち) みりん 塩 削り節 水 牛乳	20 30 9 30 8 0.3 1 6 0.5 0.1 6 145 206	エネルギー	762kcal	ビタミンA	256μgRAE				
	おはぎ(1個)	30																				

*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★
明石の中学校給食の中から人気メニューを紹介します。
25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られます。



「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・鰹・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。

