

2024年(令和6年)12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)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立	★有機給食の日 ごはん かぼちゃコロッケ ポイルにんじん 野菜スープ みかんゼリー 牛乳	パン カチャトーラ 枝豆のソテー 鮭ボールの豆乳スープ 牛乳	ごはん トッポギ入りタッカルビ わかめスープ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 ★カレーうどん 牛乳	パン しずのサルサソース 海と畑のサラダ チキンスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★冬野菜のピリ辛煮 キャベツと親鶏の和え物 ★かす汁 牛乳	セルフバーガー (パンズパン マグロカツ まぐろの マヨネーズソテー) ミネストローネ 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛味噌焼き 白菜のおかか和え 豚汁 牛乳	★冬至献立 ごはん 豆腐チャンプル ★ゆず香和え ★かぼちゃの味噌汁 牛乳	★お楽しみ献立 パン フライドチキン コーンのソテー レタススープ りんごタルト 牛乳	カレーライス (ごはん チキンカレー) れんこんサラダ チーズ 牛乳
	ごはん(特別栽培米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米・小) 90	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	パンズパン(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
材	かぼちゃコロッケ(1個) 60 天ぷら油 7.8 にんじん 25	鶏肉 60 玉ねぎ 25 にんにく 0.3 清酒 1 ケチャップ 6 トマト 15 砂糖 0.2 塩 0.09	鶏肉 50 キャベツ 30 にんじん 9 玉ねぎ 20 トッポギ 30 しょうが 0.3 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 唐辛子(一味) 0.01 ローズマリー(粉末) 0.03 かたくり粉 0.8 サラダ油 1.5	豚肉 50 昆布 1.5 かたくり粉 5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 赤ピーマン 3 にんにく 0.2 しょうが 0.3 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 2 清酒 2 オイスターソース 0.25 トウバンジャン 0.2 パプリカパウダー 0.02 かたくり粉 0.64 サラダ油 0.7	しず 60 角揚げ 20 だいこん 40 にんじん 5 ブロッコリー 15 にんにく 0.3 しょうが 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.05 清酒 0.2 こしょう(白) 0.02 チリパウダー 0.03 パプリカパウダー 0.02 唐辛子(一味) 0.008	豚ひき肉 25 角揚げ 20 だいこん 40 にんじん 5 ブロッコリー 15 にんにく 0.3 しょうが 0.3 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 2 清酒 2 オイスターソース 0.25 トウバンジャン 0.2 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.64 サラダ油 0.7	マグロカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 鶏肉 65 サラダ油 1 ごま油 0.3 清酒 2 みそ(米・合わせ) 2 トウバンジャン 0.2 砂糖 1.6 ごま 2 はくさい 40 にんじん 5 かつお節 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5	豆腐 60 豚肉 40 玉ねぎ 20 にんじん 9 パプリカパウダー 0.05 ブイヨン(粉末) 0.1 ガラママサラ 0.03 塩 0.08 こしょう(黒) 0.02 米粉 2 こしょう(白) 0.06 かつお節 0.2 かたくり粉 0.3 ごま油 0.5	鶏肉 60 ガーリックパウダー 0.1 バジル・乾 0.05 パプリカパウダー 0.05 ブイヨン(粉末) 0.1 ガラママサラ 0.03 塩 0.08 こしょう(黒) 0.02 米粉 2 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 2 水 1.4 れんこん 20 にんじん 10 とうもろこし 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ドレッシング(クリーミーごま) 6	鶏肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 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 1.5 水 105	
	ゼリー(みかん) 40 牛乳 206	鮭ボール 32 ベーコン 5 玉ねぎ 40 しめじ 10 キャベツ 19 サラダ油 1.5 ブイヨン(ポーク) 30 コーンスターチ 4 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 水 85	わかめ・乾 0.5 豚肉 10 豆腐 25 にんじん 10 油揚げ 10 青ねぎ 4 カレールウ① 5.2 カレールウ② 9.5 削り節 5 水 120	うどん 40 鶏肉 10 じゃがいも 24 玉ねぎ 30 にんじん 9 油揚げ 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	鶏肉 20 玉ねぎ 30 はくさい 20 にんじん 10 セロリー 1.2 パセリ・乾 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.7 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(チキン) 32 水 135	鶏肉 20 はくさい 25 にんじん 10 こんにゃく 10 油揚げ 4 青ねぎ 2 酒かす 12 みそ(米・合わせ) 10 しょうゆ(うすくち) 0.5 削り節 6 水 160	ベーコン 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 10 セロリー 2 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(ポーク) 30 水 110	豚肉 20 豆腐 30 にんじん 10 こんにゃく 7 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130	だいこん 30 にんじん 9 ブロッコリー 10 とりささみ(水煮) 8 砂糖 1.8 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 4 ゆず果汁 0.7 サラダ油 0.5	とうもろこし 30 チンゲンサイ 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	とうもろこし 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ドレッシング(クリーミーごま) 6
料	有給給食の日	枝豆 20 とうもろこし 10 塩 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.02	枝豆 20 とうもろこし 10 塩 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.02	うどん 40 鶏肉 10 じゃがいも 24 玉ねぎ 30 にんじん 9 油揚げ 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	鶏肉 20 玉ねぎ 30 はくさい 20 にんじん 10 セロリー 1.2 パセリ・乾 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.7 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(チキン) 32 水 135	鶏肉 20 はくさい 25 にんじん 10 こんにゃく 10 油揚げ 4 青ねぎ 2 酒かす 12 みそ(米・合わせ) 10 しょうゆ(うすくち) 0.5 削り節 6 水 160	ベーコン 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 10 セロリー 2 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(ポーク) 30 水 110	豚肉 20 豆腐 30 にんじん 10 こんにゃく 7 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130	だいこん 30 にんじん 9 ブロッコリー 10 とりささみ(水煮) 8 砂糖 1.8 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 4 ゆず果汁 0.7 サラダ油 0.5	とうもろこし 30 チンゲンサイ 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	とうもろこし 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ドレッシング(クリーミーごま) 6
	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	牛乳 206	牛乳 206

有機給食の日

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食材を使用した献立を提供します。

【12月に提供する有機食材】
かぼちゃコロッケ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、みかんゼリー

【特別栽培のお米】
ヘアーベッチ米(まめ科植物のヘアーベッチを肥料として育てたお米)




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。


5日：カレーうどん

カレーと麺類は大人も子どもも大好きなメニューです。
カレーうどんはスパイスの香りと肉や野菜のうま味に削り節の出汁が合わさることで、より深いうま味になります。給食ではうどんが水分を含んでふくらむため、麺の量を調整して提供しています。



12日 冬至献立

今年の冬至は12月21日です。
冬至の日には、無病息災を願って、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることがよく知られています。
冬至に『ん(運)』がつく食材を食べると“運気が上がる”“運がたくさん呼び込める”とも言われています。
給食では、ゆずの風味をきかせた「ゆず香和え」と「かぼちゃの味噌汁」を提供します。



- 南瓜(なんきん =かぼちゃ)
- 大根(だいこん)
- 人参(にんじん)

2024年(令和6年)12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)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	今月の平均栄養量		
献立	パン オニオンソース ハンバーグ ブロッコリーの ベーコン炒め ソイチャウダー 牛乳	ごはん 鯖の照り焼き キャベツのさっぱり和え さつまい	★食べよう兵庫の食材 ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と水菜のごま和え ビーフンのすまし汁	ごはん キムチ炒め トック	エネルギー	766kcal	
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	たんぱく質	29.7g	
材 料 (g)	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 酢 0.9 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1.2 みりん 2.4 水 3.1 かたくり粉 0.5	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 1.2 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5	じゃがいも 50 豚ひき肉 25 平天 5 ★玉ねぎ 15 にんじん 7 こんにゃく 10 しょうが 0.5 グリーンピース 3 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 2 清酒 1 水 1	キムチ(白菜) 20 豚肉 60 玉ねぎ 20 にんじん 9 しめじ 8 にら 4 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.5 清酒 0.6 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	トック 30 鶏肉 10 はくさい 15 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	脂質	24.9g
	ブロッコリー 35 ベーコン 7 にんじん 5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	キャベツ 30 ツナ油漬け 4 にんじん 5 こまつな 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03	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 はくさい 15 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	鉄	4.2mg	
	鶏肉 20 玉ねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 15 サラダ油 1.5 パイヨン(チキン) 25 パイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.86 こしょう(白) 0.05 ローリエ(粉末) 0.01 水 125	豚肉 10 さつまいも 30 豆腐 25 だいこん 20 こんにゃく 10 ごぼう 8 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 135	★鶏肉 15 豆腐 35 ★だいこん 30 にんじん 10 ★青ねぎ 1 ビーフン 6 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 0.5 塩 0.31 削り節 6 水 140	牛乳 206	亜鉛	3.2mg	
	牛乳 206	牛乳 206	★牛乳 206	牛乳 206	ビタミンA	251μgRAE	
					ビタミンB1	0.47mg	
					ビタミンB2	0.52mg	
					ビタミンC	28mg	
					食物繊維	5.7g	
					食塩相当量	2.6g	
					*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。		

寒い冬を元気に過ごそう!

免疫力を高めよう

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。こまめな手洗い・うがいはもちろん、「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で「免疫」の働きを高めておくことが大切です。また、冬休みや年末年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。冬を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介します。

「ビタミンACE」で免疫力アップ!

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする働き
 ビタミンCは免疫力を高める働き
 ビタミンEは血行を良くして抵抗力を高める働き

ビタミンが多い野菜をしっかり食べましょう

たんぱく質で体力もアップ!

肉や魚、大豆・大豆製品などたんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇します。また、スタミナのもとになるため、体力を回復させ、体の抵抗力も高めてくれます。

発酵食品で腸内環境を整えよう

腸内環境を整えることは、免疫力アップに重要です。腸の中の善玉菌は、体の中に入ってきた細菌をやっつけてくれます。納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。

食事で体をほかほかに!

サラダ等の冷たい料理より、みそ汁やスープ、鍋料理など温かい料理がおすすめです。煮汁ごと食べられる料理は、食材から溶け出した栄養素までしっかりとることができます。

Point!

冬野菜には、免疫力を高めるビタミンなど栄養素が多く含まれています。また、土の中でエネルギーを蓄えて育つ大根やれんこん、ごぼう、しょうがなどの根菜類は、体を温める働きがあるので進んでとりましょう。食材を選ぶときには、旬の食材をとり入れると栄養価が高くより食材のおいしさを実感することができます。

基本は「早寝・早起き・朝ごはん」 寒い冬も規則正しい生活で、元気に過ごしましょう!

生活リズムを大切に!

19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)
- 玉ねぎ
- 水菜
- 鶏肉
- だいこん
- 青ねぎ
- 牛乳

季節の食材(冬が旬の食べ物)

白菜・水菜・大根・れんこん・レタス・ブロッコリー・酒かす・ゆず

霜が降りるような寒い時期に収穫した冬野菜は、甘味が増しておいしくなります。加熱して煮込み料理や鍋料理に使うとたくさんの種類を食べることができます。

旬の冬野菜をたくさん食べましょう。

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。

1月7日(火)
中学校
3学期始業式