

2024年(令和6年)12月こんだてひょう(B)

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)
こ ん だ て	セルフドッグ (せわりパン・ フランクフルトソーセージ・ ポイルキャベツ) コーンソイチャウダー	★有機給食の日 ごはん ポテトコロッケ そえやさい (ブロッコリー) たまごスープ	ごはん かんとうに もやしいため	パン チキンとポテトの ガーリックソテー ワンタンスープ みかん	★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	こがたパン クリームスパゲティ ごぼうサラダ	ごはん ぶたにくのしょうがやき さつまじる	★季節の料理 ごはん さばのしょうがに きりぼしだいごんの はりはりづけ ★かすじる	★お楽しみ献立 パン フライドチキン キャロットラペ レタススープ リザーブデザート	ごはん しそひじき こうやどうふのもの だんごじる	パン チリコンカン やさいスープ グレープジュレ
ざ い り よ う (g)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<input type="checkbox"/> 背割りパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> レバーフランク 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> ケチャップ 6 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 豆乳 25 <input type="checkbox"/> しお 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 2 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 25 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(特別栽培米) 70 <input type="checkbox"/> コロッケ 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.5 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 20 <input type="checkbox"/> 卵 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> ほうれん草 7 <input type="checkbox"/> マッシュルーム 5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206 <div style="text-align: center; border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">有機給食の日</div>	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 25 <input type="checkbox"/> ジャがいも 55 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> こんにゃく 20 <input type="checkbox"/> 厚あげ 25 <input type="checkbox"/> 平天 15 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 6 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> もやし 35 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 120 <input type="checkbox"/> みかん 64 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> こしょう(黒) 0.01 <input type="checkbox"/> ワンタンの皮 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 120 <input type="checkbox"/> みかん 64 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.08 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.4 <input type="checkbox"/> ケチャップ 1.6 <input type="checkbox"/> コチュジャン 1.3 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 <input type="checkbox"/> 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 0.4 <input type="checkbox"/> 水 2.5 <input type="checkbox"/> わかめ 0.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 7 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 4 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 130 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン小型(小麦) 40 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> スパゲティ 25 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 1 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 12 <input type="checkbox"/> 水 60 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> 酢 0.6 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> しょうが 1.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 1 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> さつまじも 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> だいごん 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 煮干し 3 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.5 <input type="checkbox"/> 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> 切干しだいごん 3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> 酢 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> だいごん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 酒かす 7 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.2 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 8 <input type="checkbox"/> 煮干し 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉(骨付き) 38.5 <input type="checkbox"/> しお 0.41 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.03 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6.2 <input type="checkbox"/> にんじん 18 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> 酢 1.8 <input type="checkbox"/> しお 0.02 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.7 <input type="checkbox"/> レタス 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 110 <input type="checkbox"/> ガトーショコラ 30 <input type="checkbox"/> または <input type="checkbox"/> ゼリー(みかん) 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> しそひじき 7 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 8 <input type="checkbox"/> とりひき肉 8 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> グリンピース 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> 削り節 1 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> 白玉だんご 20 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> 清酒 0.6 <input type="checkbox"/> みりん 0.6 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1 <input type="checkbox"/> 煮干し 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 大豆 25 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ケチャップ 5 <input type="checkbox"/> ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.1 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> チリパウダー 0.1 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.2 <input type="checkbox"/> マカロニ 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 100 <input type="checkbox"/> グレープジュース 30 <input type="checkbox"/> アガー 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 6 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> 牛乳 206

目標 「寒さに負けない食事をしよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 印…(き) おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか) おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品

3日(火) 有機給食の日

自然の力を生かして栽培されたお米や野菜を使用した献立を提供します。

- 【有機野菜】ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム
- 【有機加工品】コロッケ(使用しているじゃがいもと玉ねぎが有機野菜)
- 【特別栽培の野菜】玉ねぎ
- 【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)

寒い冬を元気に過ごそう

たんぱく質(魚・肉・卵・豆など)をしっかり食べて体力をつけましょう!



炭水化物・脂質は体をあたためます!(ごはん・パン・めん・いも・油など)



ビタミンAはのどや鼻のねんまくを丈夫にしてかぜを予防してくれます!



あかしっ子大好きメニュー

6日(金) ヤンニョムチキン



令和3年に給食に登場してから、連続でランキング入りを果たした人気メニューです。甘辛いタレが食欲をそそります。

イラストには一部少年写真新聞社のものを使用しています。

2024年(令和6年)12月こんだてひょう(B)

日(曜)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	今月の中学年 平均栄養量	
こんだて	カレーライス (ごはん・チキンカレー) ひねぼんサラダ 牛乳	★は兵庫の食材 おやこどん (ごはん・おやこどんのぐ) キャベツのこんぶいため 牛乳	★新献立 パン りんごジャム ★トマじゃが コーンのソテー 牛乳	★冬至献立 ごはん ★ホキのゆずふうみ ★うんもりじる 牛乳	ごはん マーボー豆腐 はるさめのいためも 牛乳	エネルギー	585kcal
ざいりゅう(重)	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 35 ★○ 卵 37 ★△ 玉ねぎ 50 ○ かまぼこ 15 ○ 油あげ 3 ★△ 青ねぎ 3 □ サラダ油 0.7 清酒 1.4 みりん 1.4 □ さとう 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 しょうゆ(うすくち) 2.4 □ かたくり粉 0.8 削り節 0.7 水 30 ★△ キャベツ 35 ○ しおこんぶ 1.5 □ サラダ油 0.5 ★○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 □ りんごジャム 15 ○ おた肉 30 □ ジャがいも 80 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 △ トマト 20 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 1 清酒 1 しお 0.2 □ さとう 2.5 しょうゆ(うすくち) 6 バジル(ペースト) 1 ブイヨン(ポーク) 10 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ パーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ホキ 50 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 8 □ 天ぷら油 5.8 しょうゆ(こいくち) 2 □ さとう 2 △ ゆず果汁 1.5 水 3 △ かぼちゃ 20 ○ とうふ 15 ○ 油あげ 3 △ れんこん 3 △ にんじん 5 □ うどん 30 ○ 糸かんでん 0.2 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 120 ○ おたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ にら 3 △ しょうが 0.8 ○ 加熱レバー 3 □ サラダ油 1 清酒 2 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 みそ(米・白) 3 トウバンジャン 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 □ かたくり粉 1.5 □ はるさめ 3 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 △ にんじん 3 ○ ツナ 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 6 ○ 牛乳 206	たんぱく質 23.7g 脂質 20.2g カルシウム 312mg マグネシウム 79mg 鉄 2.6mg 亜鉛 2.6mg ビタミンA 273μgRAE ビタミンB1 0.35mg ビタミンB2 0.47mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.0g 食塩相当量 2.0g	
							

市内小学校の食育紹介

2024年(令和6年)12月
明石市教育委員会
明石市学校栄養教職員研究会

いただきます

教科と連携した食育 ～二見北小学校～

3年生
国語科

3年生は国語の時間に「すがたをかえる大豆」という教材を学習します。そこで、4月に大豆の種をまき、枝豆から大豆、加工食品へとすがたをかえていく大豆の様子を観察し、学びました。

大豆の種まき

JA兵庫南の方に教えていただきながら、大豆の種をまきました。クイズを交えながら枝豆や大豆のことを楽しく教えていただき、子どもたちも興味津々。一人ひとりが種をまきました。どんな芽が出るのかな？



あなに種を入れたら上から手の平でギュッと押すよ。

大豆の種って大豆なんだ！

枝豆収穫・さや取り

どんどん大きくなって、夏休み前には枝豆の収穫ができました。枝豆はさやのままとって、たっぷりのお湯でゆがいて食べてみました♪半分はそのまま畑に残して、大豆になるまで育てます。



大豆収穫・選別

枝豆が成熟して、カラカラに乾いた大豆になりました！選別して、きなこ作りにも挑戦します。



この後も、収穫した大豆を使ったきなこ作りや、出前授業で「しょうゆのひみつ」を教えていただくなど、国語の時間だけでなくとどまらず、様々な体験を通して「すがたをかえる大豆」を学習しました。

「★食べよう兵庫の食材」の日 18日(水)

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。



*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 TEL918-5594

今年の冬至は21日(土)です

冬至は1年で最も昼が短くなる日で、この日にゆずを浮かべたお風呂に入ると、かぜをひかないと言われてます。また、「ん」がつくものを食べると運を呼び込めると言われており、特に「ん」が2つつく食べ物は運氣も2倍なんだとか。20日(金)の給食では、なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うんどん(うどん)、かんでんが入った運盛り汁が登場します。しっかり食べて運を取り込みましょう。

●新献立● 19日(木) トマじゃが



バジルが香る、洋風の煮物です。パンとの相性もバッチリですよ。

《お知らせ》学校によって、給食終了日および3学期の開始日が異なります。