平成30年(2018年)　1月こんだてひょう(A)

明石市教育委員会
明石市学校給食会

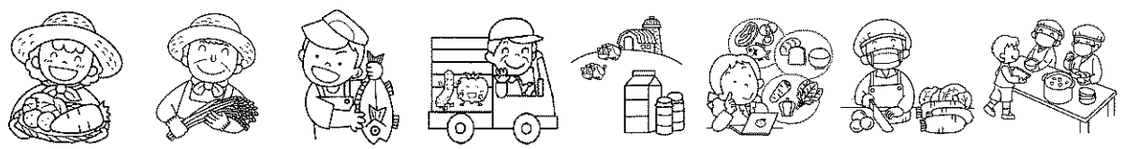
日(曜)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
こんだて	カレーライス (むぎごはん・ チキンカレー) ごぼうサラダ 牛乳	★は正月献立 ごはん ★ さわらのにつけ ★ きんとん ★ ぞうに 牛乳	きなこパン ジャーマンポテト ミネストローネ 牛乳	★は新献立 ごはん(小) ★すずしろふりかけ かきあげ ごもくうどん 牛乳	パン りんごジャム にくだんごとはくさいの クリームスープ ツナサラダ 牛乳	震災を考える給食 おむすび あじつけのり すいとん みかん 牛乳	★は新献立 ごはん ★ジイティホワンドウ ナムル みそワンタンスープ 牛乳	★は兵庫の食材 パン チキンチャップ そえやさい(ブロッコリー) たまごスープ アーモンド 牛乳	ごはん ぶたすきやき みずなのはりはりづけ みかん 牛乳	★はリクエスト献立 こがたパン ★ やきそば コーンのソテー フルーツヨーグルト 牛乳	★兵庫の味めぐり (丹波の味) ごはん たまごやき ★くろまめとちりめんのこまぶし ★ ぼたんじる 牛乳
ざいりょう(g)	□麦ごはん(米) 70 ○とり肉 25 ○加熱レバー 3 □じゃがいも 55 △玉ねぎ 45 △にんじん 15 △グリンピース 5 カレールウ① 9 カレールウ② 3 ケチャップ 1 □サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 水 50 △ごぼう 25 △にんじん 5 ○ツナ 7 □サラダ油 0.3 酢 0.6 砂糖 0.3 しょうゆ(うすくち) 0.1 □ごま 0.3 ドレッシング 7 ○牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○さわら 30 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 2 みりん 1 清酒 1 △しょうが 0.5 水 6 □かたくり粉 0.2 □さつまいも 40 水 10 砂糖 1.5 ○とり肉 12 △はくさい 20 △金時にんじん 10 △だいこん 25 △青ねぎ 3 □白玉もち 30 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 6 煮干し 1.5 削り節 1.5 水 90 ○牛乳 206	□コッペパン(小麦) 50 □天ぷら油 7.5 ○きな粉 10 砂糖 4.5 □じゃがいも 35 △玉ねぎ 10 ○ベーコン 5 □サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ○とり肉 13 □じゃがいも 20 △玉ねぎ 20 △にんじん 5 △セロリー 1.5 △キャベツ 7 △トマト 15 ケチャップ 5 □米粉マカロニ 5 □サラダ油 1 △にんにく 0.1 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 15 水 85 ○牛乳 206	□ごはん小(米) 60 △だいこん 18 △こまつな 8 □サラダ油 0.6 □ごま 1 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.5 ○ちくわ 6 ○くきわかめ 0.2 △玉ねぎ 6 □さつまいも 10 △にんじん 3 □天ぷら粉 7 □小麦粉 5 塩 0.1 水 7 □天ぷら油 7 □うどん 65 ○とり肉 23 ○油あげ 4 △はくさい 20 △にんじん 7 △青ねぎ 3 削り節 3 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 水 80 ○牛乳 206	□コッペパン(小麦) 50 □りんごジャム 15 ○肉だんご 30 △はくさい 25 △玉ねぎ 27 △チンゲンサイ 10 △にんじん 10 ブイヨン(ポーク) 15 ○牛乳 30 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 □米粉 5 ○生クリーム 2 □サラダ油 1 水 45 ○ツナ 10 △キャベツ 35 △とうもろこし 10 △ブロッコリー 12 □サラダ油 1 ドレッシング 7 ○牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○味付けのり 3 ○とり肉 15 △はくさい 20 △にんじん 10 △ごぼう 7 △こんにゃく 10 ○油あげ 5 △青ねぎ 3 □すいとん 32 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 5 煮干し 1.5 削り節 1.5 水 85 △みかん 65 ○牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○とり肉 13 ○大豆 12 △青ねぎ 4 △しょうが 0.4 しょうゆ(こいくち) 3.2 砂糖 1.6 清酒 0.8 水 10 △もやし 30 △にんじん 5 △こまつな 7 □ごま油 1 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 0.2 □ごま 0.5 ○ぶたひき肉 15 △にんじん 10 △キャベツ 20 △もやし 10 □タンメン 12 △にら 5 □サラダ油 1 △にんにく 0.5 ブイヨン(ポーク) 10 みそ(米・合わせ) 8 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 水 110 ○牛乳 206	□コッペパン(小麦) 50 ★○とり肉 45 ★△玉ねぎ 25 △にんにく 0.1 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 砂糖 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ★□米粉 0.3 □サラダ油 0.5 ★△ブロッコリー 20 ★○卵 20 ★○とうふ 25 ○ベーコン 7 ★△玉ねぎ 10 ★△チンゲンサイ 10 ★△青ねぎ 2 □かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 105 □アーモンド 10 ★○牛乳 206 食べよう兵庫の食材	□ごはん(米) 70 ○ぶた肉 40 ○やきどうふ 20 △こんにゃく 25 □ふ 5 △はくさい 40 △にんじん 10 △玉ねぎ 30 △えのきたけ 5 △青ねぎ 6 □サラダ油 1 清酒 1 砂糖 5 しょうゆ(こいくち) 7 △水菜 10 △切干しだいこん 3.5 砂糖 2 しょうゆ(うすくち) 2 酢 2 □ごま 0.5 △みかん 65 ○牛乳 206	□コッペパン小型(小麦) 40 □焼きそばめん 30 ○ぶた肉 20 △キャベツ 56 △にんじん 15 △もやし 10 △玉ねぎ 15 □サラダ油 1 ○あおさ粉 0.3 ウスターソース 4.5 とんかつソース 6 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 △とうもろこし 25 △にんじん 5 ○ベーコン 6 □サラダ油 0.5 塩 0.06 こしょう(白) 0.01 △黄とう(缶) 20 △パインナップル(缶) 20 □ゼリー 10 ○ヨーグルト 15 ○牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○だしまき卵 50 ○黒豆 3.5 □かたくり粉 3 ○かえりちりめん 2 □天ぷら油 1.4 □ごま 0.7 砂糖 1 しょうゆ(こいくち) 0.7 水 0.6 ○いのしし肉 10 △はくさい 15 △にんじん 10 ○やきどうふ 20 △ごぼう 8 ○油あげ 4 △青ねぎ 2 みりん 2 清酒 1 みそ(米・合わせ) 6.5 みそ(米・赤) 3 煮干し 3 水 120 ○牛乳 206

目標　「感謝して食べよう」

調味料以外のざいりょうに印をつけています。色わけしましょう。

□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

わたしたちが食べている食べ物は、動物や植物の命をいただいているものばかりです。また、給食ができるまでにはたくさんの人が関わっています。その食べ物をいただくことや、関わってくれた人々に感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



★『食べよう兵庫の食材』の日　19日(金)

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。

「震災を考える給食」

1月17日(水)は、阪神淡路大震災のあった日です。避難所での食事に近い献立にしています。

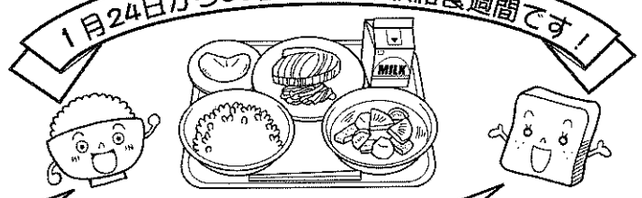
*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

明石市教育委員会
明石市学校給食会

平成30年(2018年)　1月こんだてひょう(A)

日(曜)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだて	★は兵庫の味めぐり (播磨の味) ☆はリクエスト献立 ごはん ☆★たこのからあげ ★やさいのゆずふうみ ★かすじる 牛乳	★は兵庫の味めぐり (淡路の味) ★ セルフバーガー (バンズパン・にこみハンバーグ・ボイルキャベツ・スライスチーズ) ★ レタススープ 牛乳	★は兵庫の味めぐり (但馬の味) ごはん ★ はたはたからあげ じゃがいもととりにくのいためもの ★ かにいりすましじる 牛乳	★は兵庫の味めぐり (阪神・神戸の味) パン ★ ビーフシチュー うみとはたけのサラダ ジョア	ごはん みそおでん いためなます 牛乳
ざいりょう(g)	□ごはん(米) 70 ○たこ 45 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 □からあげ粉 3 □かたくり粉 4 □天ぷら油 5.2 △キャベツ 30 △もやし 10 △にんじん 5 ○親とり肉スライス 8 砂糖 2 酢 2 しょうゆ(うすくち) 3 △ゆず果汁 0.5 □サラダ油 1 ○ぶた肉 9 △だいこん 30 △にんじん 10 △こんにゃく 10 ○ちくわ 8 ○油あげ 3 △青ねぎ 3 □酒かす 7 みそ(米・合わせ) 8 しょうゆ(うすくち) 0.2 煮干し 3 水 110 ○牛乳 206	□バンズパン(小麦) 50 ○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 18 ウスターソース 3 ケチャップ 8 ワイン(赤) 1 砂糖 1.5 □かたくり粉 0.2 水 20 △キャベツ 20 ○スライスチーズ 15 □はるさめ 5 ○ぶた肉 10 △にんじん 10 △玉ねぎ 20 △レタス 20 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 15 □ごま油 0.3 水 115 ○牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○はたはたからあげ 35 □天ぷら油 4 ○とり肉 20 △しょうが 1 □じゃがいも 40 △玉ねぎ 15 △青ねぎ 2 □サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 1 砂糖 1 ○とうふ 25 △にんじん 10 △はくさい 10 △こまつな 5 △えのきたけ 5 ○かに身 15 □かたくり粉 0.8 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 水 130 ○牛乳 206	□コッペパン(小麦) 50 ○牛肉 30 □じゃがいも 50 △玉ねぎ 45 △にんじん 15 △グリンピース 5 △トマトピューレ 5 ケチャップ 6 ブイヨン(ポーク) 12 ウスターソース 2 □サラダ油 1 □小麦粉 6 □バター 6 粉末ベイリーフ 0.01 ワイン(赤) 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 水 50 ○ツナ 10 ○ひじき 1 △にんじん 7 △キャベツ 35 △とうもろこし 5 しょうゆ(うすくち) 0.1 □サラダ油 0.7 ドレッシング 7 ○ジョア 133	□ごはん(米) 70 ○ぶた肉 20 △だいこん 40 □里芋 30 △にんじん 15 △こんにゃく 30 ○厚あげ 30 ○ちくわ 15 ○こんぶ 0.5 △しょうが 0.8 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 4.5 みそ(米・合わせ) 4.5 水 45 △だいこん 30 △にんじん 5 △れんこん 5 ○油あげ 3.5 △いんげん 5 □サラダ油 0.5 酢 3.5 しょうゆ(うすくち) 1.8 みりん 1 砂糖 1.5 □ごま 2 ○牛乳 206

今月の中学年平均栄養量	
エネルギー	621kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	20.2g
カルシウム	320mg
マグネシウム	85mg
鉄	1.9mg
亜鉛	2.9mg
ビタミンA	231μgRE
ビタミンB1	0.31mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	4.0g
食塩相当量	2.2g



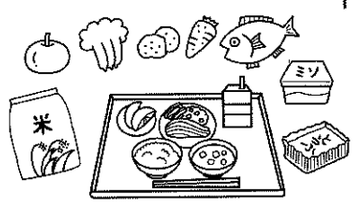
学校給食は明治22年、山形県鶴岡市で、貧しい子ども達のために行われたのが始まりです。その後、戦争で一時中断していましたが、戦後の食糧不足により、子ども達の栄養状態が悪くなったことから、再び学校給食が再開されました。

現在では、子ども達の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供し、健康の増進を図る役割があります。また、地場産物や地域の郷土料理や行事食などを活用することにより、地域の伝統や文化に対する理解と関心を深めることができるなど、食に関する指導を効果的に進めるための給食になるように工夫しています。

リクエスト献立

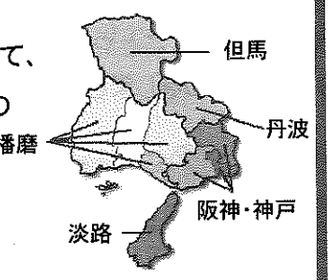
明石市の６年生のみなさんに、「卒業までのもう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。 各学校で１位になった献立は下の通りです。1・2・3月に「リクエスト献立」として取り入れていきます。今月は★印のついている献立が登場します。楽しみにしておいてください。

献立名	学校名
★たこの唐揚げ	朝霧・人丸・中崎・林・藤江・花園・大久保・大久保南 高丘西・山手・江井島・魚住・清水・錦が丘・二見
明石焼きふう	王子・鳥羽・和坂・貴崎・錦浦・二見西
キムチラーメン	明石・大観・沢池
フライドチキン	高丘東・谷八木
カツカレー	二見北
★焼きそば	松が丘



明石市では、学校給食週間中に、『兵庫の味めぐり』として、兵庫県の５つの地域「丹波、播磨、淡路、但馬、阪神・神戸」の食材や料理を献立に取り入れています。

兵庫の恵みについて知り、おいしくいただきましょう。



お知らせ

学校によって、給食開始日が異なります。

第２３回　明石市学校給食展

明石の給食や食べ物について、楽しく学びながら体験できます。ぜひご家族そろってお越しください。

日　時：平成３０年2月10日(土)　10:00～15:00

場　所：明石市立勤労福祉会館　※場所は昨年度と異なります。

テーマ：『食で輝くみんなの未来』～あかしの給食をたのしもう～

※行事食をテーマにした本が学校図書支援係発行「読書育人1月号」で紹介されます。