2021年（令和3年）　3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

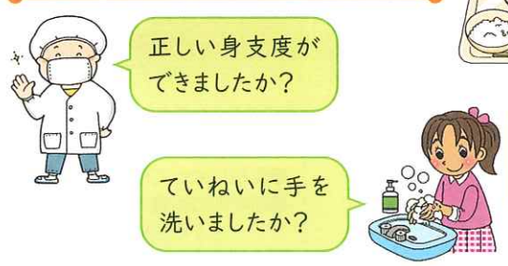
日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
こんだて	★はリクエスト献立 カレーライス （ごはん・ ビーフカレー） ★うみとはたけのサラダ ジョア	きなこパン こまつなのソテー ミネストローネ 牛乳	★はひなまつり献立 ★なのはなごはん （ごはん・ なのはなごはんのぐ・ きんしたまご） ぶたじる ★ひなあられ 牛乳	ごはん（小） かきあげ ごもくうどん 牛乳	パン にこみハンバーグ そえやさい(ブロッコリー) やさいスープ アーモンド 牛乳	ごはん にくじゃが はるさめのいためもの 牛乳	パン チキンメンチカツ キャベツのソテー ちゅうかスープ 牛乳	あかしを食べよう ごはん あじつけのり たことさといものにもの かすじる みかんゼリー 牛乳	★は新献立 ごはん（小） あげぎょうざ ★にくみそラーメン 牛乳	パン コーンポタージュ ツナサラダ さつまいもとくりのタルト 牛乳	お祝い献立 ごはん さわらのさいきょうやき こうはくなます おいわいじる 牛乳
ざいりょう（g）	□ ごはん(米) 70 ○ 牛肉(県産) 50 □ じゃがいも 40 △ 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 こしょう(白) 0.02 水 40 ○ ツナ 7 ○ 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 1 ドレッシング 7 ○ ジョア 133	□ コッペパン(小麦) 50 □ 天ぷら油 7.5 ○ きな粉 10 □ 砂糖 4.5 △ こまつな 10 △ キャベツ 25 △ 玉ねぎ 10 ○ ベーコン 8 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 □ サラダ油 0.5 ○ 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(米) 70 ○ こうやどうふ 6 ○ ちくわ 5 △ 菜の花 7 △ 干ししいたけ 0.2 △ にんじん 7 削り節 1 水 30 □ 砂糖 1.8 しょうゆ(うすくち) 2.2 みりん 0.5 ○ きんし卵 20 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 7 ○ とうふ 25 ○ 油あげ 4 △ こんにゃく 10 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 □ ひなあられ 13 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 ○ 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 20 ○ 油あげ 3 △ はくさい 20 △ にんじん 7 △ 青ねぎ 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 水 80 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ハンバーグ 60 △ 玉ねぎ 13 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 △ ブロッコリー 20 ○ とり肉 10 □ じゃがいも 30 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 △ セロリー 1.2 △ キャベツ 20 □ 米粉マカロニ 5 しょうゆ(うすくち) 2 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 15 水 75 □ アーモンド 10 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 33 △ こんにゃく 25 □ じゃがいも 80 △ 玉ねぎ 55 △ にんじん 15 △ いんげん 5 □ サラダ油 1 □ 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 ○ ツナ 8 □ はるさめ 3 △ にんじん 3 △ キャベツ 20 △ とうもろこし 5 □ サラダ油 1 ドレッシング 5.5 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ チキンメンチカツ 50 □ 天ぷら油 7.5 △ キャベツ 25 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 □ サラダ油 0.5 ○ ぶた肉 16 △ はくさい 25 △ にんじん 6 △ もやし 10 □ はるさめ 5 △ チンゲンサイ 5 △ 青ねぎ 1.5 △ 干ししいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.3 削り節 3 水 125 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 味つけのり(明石産) 2.5 ○ たこ(明石産) 50 □ 里芋 35 △ いんげん 5 □ 砂糖 1.4 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 0.8 みりん 1.4 削り節 1 水 10 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 35 △ にんじん 10 △ こんにゃく 10 ○ ちくわ 7 ○ 油あげ 4 △ 青ねぎ 3 酒かす 7.5 みそ(米・白) 8.5 しょうゆ(うすくち) 0.2 煮干し 3 水 95 □ ゼリー(みかん) 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 ○ ぎょうざ 40 □ 天ぷら油 4 ○ ぶたひき肉 16 △ にんじん 10 △ キャベツ 20 △ もやし 10 □ ラーメン 40 △ にら 5 □ ごま油 1 △ にんにく 0.3 ブイヨン(ポーク) 10 みそ(米・白) 8 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 水 80 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 20 □ じゃがいも 40 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 20 △ とうもろこし 17 □ サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 13 □ 小麦粉 4 □ バター 4 ○ 牛乳 30 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 水 35 ○ ツナ 12 △ キャベツ 40 △ にんじん 7 △ こまつな 7 □ サラダ油 1 ドレッシング 7 □ さつまいもとくりのタルト 30 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さわらの西京焼 40 △ だいこん 30 △ にんじん 5 ○ 油あげ 2 □ サラダ油 0.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 みりん 1 □ 砂糖 1.5 □ ごま 0.5 ○ とり肉 15 △ はくさい 20 ○ 油あげ 2 △ にんじん 10 △ しめじ 5 △ こまつな 3 □ 白玉だんご 20 □ 白玉だんご(赤) 18 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.6 清酒 0.6 塩 0.1 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206

目標　「一年間の給食を振り返ろう」

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

給食の時間を振り返ろう



「★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。

©兵庫県 2007

＊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。

2021年（令和3年）　3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)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだて	パン チリコンカン ポトフ アップルジュレ 牛乳	★はリクエスト献立 ごはん ★チキンなんばん そえやさい(ブロッコリー) かきたまじる 牛乳	ごはん マーボーどうふ もやしいため 牛乳	★は兵庫の食材 パン いちごジャム ミートボールの ケチャップに とりにくとキャベツの クリームスープ 牛乳	ごはん ぶたにくやさいいため トック 牛乳
ざいりょう（g）	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 大豆 20 ○ ぶたひき肉 16 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 △ 玉ねぎ 20 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 1 △ トマト 15 ウスターソース 1.5 ケチャップ 5 □ 砂糖 0.1 チリパウダー 0.1 □ 米粉(県産) 1.5 水 3 ○ チキンフランク 10 ○ ベーコン 4 △ セロリー 2 △ にんじん 7 △ 玉ねぎ 20 □ じゃがいも 30 △ キャベツ 12 □ マカロニ(シェル) 7 □ サラダ油 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 15 ローリエ(粉) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1 水 85 △ 粉かんてん 1.5 水 30 □ 砂糖 6 △ りんごジュース 30 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 □ 米粉(県産) 7 □ 天ぷら油 6 △ にんにく 0.4 △ 玉ねぎ 7 しょうゆ(こいくち) 2.5 □ 砂糖 3 ケチャップ 1 酢 2 □ サラダ油 1 ドレッシング 5 △ ブロッコリー 20 ○ 卵 25 ○ とうふ 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ チンゲンサイ 10 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 □ かたくり粉 0.8 削り節 3 水 130 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 130 ○ ぶたひき肉 19 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ にら 3 △ しょうが 0.8 ○ 加熱レバー 3 清酒 2 □ かたくり粉 1.5 □ サラダ油 1 みそ(米・白) 3 しょうゆ(こいくち) 4 □ 砂糖 2 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 トウバンジャン 0.2 水 20 ○ ぶた肉 12 △ もやし 30 △ にんじん 7 しょうゆ(うすくち) 1.2 □ ごま 0.7 □ 砂糖 0.4 □ ごま油 1 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ いちごジャム 10 ○ 肉だんご 45 ★△ 玉ねぎ 15 ウスターソース 2 ケチャップ 8 ワイン(赤) 1 □ 砂糖 1 ★□ 米粉(県産) 0.2 水 20 ★○ とり肉 25 ★△ キャベツ 25 ★△ 玉ねぎ 25 ★△ チンゲンサイ 7 △ にんじん 10 ブイヨン(チキン) 15 ★○ 牛乳 30 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ★□ 米粉(県産) 5 水 60 ★○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 41 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 10 □ サラダ油 1 △ にんにく 0.2 □ 砂糖 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 みりん 1 清酒 0.8 オイスターソース 1.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 0.2 □ トック 35 ○ とり肉 16 △ はくさい 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206

食べよう兵庫の食材

今月の中学年平均栄養量

エネルギー	641kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	21.4g
カルシウム	331mg
マグネシウム	80mg
鉄	1.8mg
亜鉛	2.8mg
ビタミンA	313μgRAE
ビタミンB1	0.34mg
ビタミンB2	0.49mg
ビタミンC	28mg
食物繊維	3.4g
食塩相当量	2.1g

あかしを食べよう

地元あかしの水産物のたこ、のりを使用した特別献立です。地産地消推進の事業とし市の助成があります。

あかしの恵みに感謝し、おいしくいただきましょう。

地産地消

新献立

『肉味噌ラーメン』

味噌ワンタンスープにラーメンを入れたら美味しそう！

の声にお応えして、「味噌ワンタンスープ」をアレンジした「肉味噌ラーメン」が登場です！

リクエスト献立

2月に引き続き、今月もリクエスト献立を提供します。お楽しみに。

海と畑のサラダ

チキン南蛮

お知らせ

●学校によって給食終了日が異なります。
●新学期の給食は４月12日（月）開始予定です。
　１年生は４月15日（木）開始予定です。

「もう一度食べたい献立」アンケート結果について

児童の給食への興味関心を高め、結果を献立に反映し、給食に対する満足度向上を図るため、アンケートを10月に実施しました。結果を「あかしっ子大好きメニュー」とし、来年度から献立に取り入れていく予定です。

1 明石焼き風
2 たこの唐揚げ
3 くじらの甘辛揚げ
4 フライドチキン
5 海と畑のサラダ
6 キムチラーメン
7 いかなごのくぎ煮
8 野菜のゆず風味
9 とりの唐揚げ

＜訂正連絡＞　下線部分訂正
2021年（令和3年）
学校給食週間号　キャッチ ボール

国のできごと

1889（明治22）年
山形県鶴岡市のお寺の境内で、お坊さんたちが昼食を用意できない子どもたちに握り飯を食べさせた

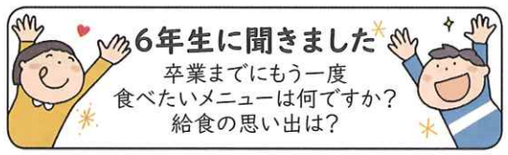
1947（昭和22）年1月
アメリカからのアジア救済連盟（ララ）やユニセフから、脱脂粉乳や小麦の支援による学校給食が始まる

1954（昭和29）年6月
学校給食法が制定される

1989（平成元）年3月
学校給食が特別活動の「学級活動」に位置づけられる

2005（平成17）年6月
食育基本法が制定され、食育は知育・徳育・体育の基礎と位置づけられる

6年生に聞きました



卒業までにもう一度
食べたいメニューは何ですか？
給食の思い出は？

冬とかに体育で寒い時に給食のスープがとてもあったかくて、おいしくって、体の中がとてもあたたかくなりました。

「かみかみミックス」を友だちとおいしい！と言って食べました。お代わりの列がすごく長かったのが楽しかったです。

最初は「もずく丼の具」ときいて「へらそかな」と思って少し食べてみると、すごくおいしくて感動した。

給食のおかげで嫌いな野菜が食べれるようになりました。給食を作ってくれた人ありがとう。

給食があったから6時間目もがんばろうと思えました。いつも温かい給食は私の学校に行く楽しみになりました。

給食では家で食べたことのないものや新献立がたくさん出てとても美味しいです。

小さい時は、入れるときに分量しっかり等分できなかったけど、今ではぴったり等分できることがありぴったり入れられるとすっきりします。