

2023年(令和5年) 12月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(金)	4日(月)	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)
こ ん だ て	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちゃんこじる	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ごぼうサラダ	パン チリコンカン やさいスープ グレープジュレ	★あかしっ子大好きメニュー ごはん小 あげぎょうざ ★キムチラーメン	ごはん ぶたにくやさいいため さつまじる	セルフドッグ (せわりパン・ フランクフルトソーゼージ・ ジャーマンポテト) たまごスープ 牛乳	★新献立 ごはん にくだんごのあますあん ★はくさいスープ	パン クリームシチュー うみとはたけのサラダ	ごはん かんとうに もやしのため みかん	★季節の料理 ごはん さばのしょうがに きりぼしだいこんの はりはりづけ ★かすじる 牛乳	★お楽しみ献立 パン フライドチキン そえやさい(ブロッコリー) レタススープ ガトーショコラ 牛乳
ざ い り よ う 量	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 45 △ しょうが 1.5 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 5 □ サラダ油 1 清酒 1 みりん 1 □ さとう 0.5 しお 0.1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.5 ○ とりつくね 30 △ はくさい 40 △ にんじん 12 △ こんにゃく 10 △ しめじ 5 □ はるさめ 3 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 4.5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 25 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ① 9 カレールウ② 3 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 △ ごぼう 25 △ にんじん 10 ○ ツナ 7 □ ごま 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 大豆 20 ○ ぶたひき肉 15 △ 玉ねぎ 20 △ にんにく 0.5 △ トマト 15 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ウスターソース 1.5 ケチャップ 5 チリパウダー 0.1 □ かたくり粉 1 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.2 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 90 △ グレープジュース 30 △ アガー 1.5 □ さとう 6 水 30 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 ○ ぎょうざ(米粉皮) 40 □ 天ぷら油 4 □ ラーメン 38 ○ ぶた肉 20 △ もやし 10 △ 玉ねぎ 10 △ にんじん 5 △ はくさい 15 △ キムチ 12 △ とうもろこし 5 △ 青ねぎ 1.5 □ ごま油 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 ブイオン(ポーク) 13 水 75 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 35 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 15 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 みりん 1 □ さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 オイスターソース 1.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 0.2 ○ とり肉 15 □ さつまいも 25 ○ とうふ 20 △ だいこん 15 △ にんじん 10 △ こんにゃく 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 90 ○ 牛乳 206	□ 背割りパン(小麦) 50 ○ レバーフランク 40 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 10 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ケチャップ 7 ○ 卵 20 ○ ぶた肉 12 □ サラダ油 1 ○ とうふ 20 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 15 △ こまつな 7 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 1 ブイオン(ポーク) 13 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 肉だんご 45 □ 天ぷら油 4.5 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7.5 △ たけのこ 4 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 3 □ さとう 1.3 酢 1.3 しょうゆ(うすくち) 2.3 水 3 □ かたくり粉 0.6 ○ ぶた肉 10 ○ 厚あげ 15 △ はくさい 30 △ ほうれんそう 10 △ にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 4.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 ブイオン(ポーク) 13 水 110 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 25 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 10 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 25 ○ ツナ 10 ○ ひじき 1 △ にんじん 7 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 25 □ ジャがいも 55 △ にんじん 15 △ だいこん 30 △ こんにゃく 20 ○ 厚あげ 20 ○ ひら天 20 ○ こんぶ 0.7 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 30 ○ ぶた肉 12 △ もやし 30 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 △ みかん 64 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 2 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 □ かたくり粉 0.6 △ 切干しだいこん 3 △ にんじん 3 □ ごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ さとう 2 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 ○ ぶた肉 10 △ だいこん 30 △ にんじん 10 △ こんにゃく 10 ○ ちくわ 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 酒かす 7 しょうゆ(うすくち) 0.2 みそ(米・白) 8 煮干し 3 水 115 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 45 しお 0.41 こしょう(白) 0.03 □ かたくり粉 7.1 □ 天ぷら油 7.2 △ ブロッコリー 20 △ レタス 10 ○ ベーコン 10 □ はるさめ 8 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 □ ごま油 0.5 ブイオン(ポーク) 13 水 110 □ ガトーショコラ 30 ○ 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。

- 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

寒い冬を元気にすこそう

かぜが流行しやすい時期になりました。かぜに負けない体力をつける「たんぱく質」、体を温めるエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」などを積極的にとりましょ。

たんぱく質



肉・卵・魚など

炭水化物



ごはん・めん・いもなど

ビタミンA



レバー・にんじんなど

♥あかしっ子大好きメニュー♥

6日(水) キムチラーメン

野菜の甘みとキムチの風味が人気のラーメンです。みんなが食べやすいように、辛さの少ないキムチを使っています。



●新献立●

11日(月) 白菜スープ

冬が旬の白菜や、厚あげが入っています。ごはんにもパンにも合うスープです。



◀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。

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。

2023年(令和5年) 12月こんだてひょう(A)

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	★は兵庫の食材 おやこどん (ごはん・ おやこどんのく) キャベツのこんぶいため	パン とりにくのカチャトーラ ポトフ かたぬきチーズ	★冬至献立 ごはん ★ホキのゆずふうみ はくさいのごまに ★うんもりじる	ごはん マーボー豆腐 はるさめのいためもの	エネルギー	622kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	24.9g
ざ い り よ う (g)	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 35 ★△ 玉ねぎ 50 △ にんじん 5 ○ かまぼこ 15 ★○ 卵 37 ○ 油あげ 3 ★△ 青ねぎ 3 □ サラダ油 0.7 □ さとう 2.4 しょうゆ(うすくち) 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 みりん 1.4 清酒 1.4 □ 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 ○ とり肉 30 ワイン(白) 0.5 △ にんじん 8 △ 玉ねぎ 25 △ しめじ 7 △ マッシュルーム 3 △ トマト 8 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 0.5 しお 0.24 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 1 □ 米粉 0.8 ○ チキンフランク 10 ○ 베이コン 7 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 □ ジャがいも 35 △ キャベツ 15 △ とうもろこし 5 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 70 ○ 型抜きチーズ 15 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ホキ 45 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 6 □ 天ぷら油 5.1 しょうゆ(こいくち) 2 □ さとう 2 △ ゆず果汁 1.5 水 3 △ はくさい 45 △ にんじん 5 □ ごま 1.5 □ さとう 0.3 しょうゆ(うすくち) 1.2 △ かぼちゃ 20 ○ とうふ 15 △ にんじん 5 △ れんこん 3 ○ 油あげ 3 □ うどん 30 △ 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 ○ ぶたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ 青ねぎ 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 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 トウバンジャン 0.2 □ かたくり粉 1.5 水 20 ○ ツナ 5 □ はるさめ 3 △ にんじん 3 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 5.5 ○ 牛乳 206	脂質	20.6g
					カルシウム	321mg
					マグネシウム	80mg
					鉄	2.4mg
					亜鉛	2.8mg
					ビタミンA	290μgRAE
					ビタミンB1	0.37mg
					ビタミンB2	0.48mg
					ビタミンC	22mg
					食物繊維	4.8g
					食塩相当量	2.0g

食べよう
兵庫の食材



市内小学校の食育紹介

いただきます



2023年(令和5年)12月
明石市教育委員会
明石市学校栄養教職員研究会

いろいろな学習場面で取り組む食育 沢池小学校

沢池小学校の子どもたちは、学校生活全体を通して食について学んでいます。授業中はもちろん、それ以外の時間でも自分が調べたことを積極的に学校のみんなに伝えようとしています。

3年生 社会科

校区内の畑で作物を育てておられる農家の方にお話を聞きました。見たことのない機械に触らせてもらったり、農家さんのやりがいや苦勞について教えていただいたりしました。



初めて見る
機械だ。
難しい!



ほうれん草を
収穫させて
もらったよ。



ここから水を
くみ上げて
いるんだね。



教えてもらった
ことをみんなに
伝えたい!



給食もぐもぐラジオ

沢池小学校オリジナルキャラクター「モグモグラのモグちゃん」による校内放送は、子どもたちに大人気です。給食や食べ物に関する豆知識を投稿すると、給食の時間にモグちゃんが全校生へ伝えてくれます。



給食は1889年に女校で、
山形県の小学校交がら
始まりました。
こんだては、おにぎり、焼き魚、
菜のつけ物でした。

こんな発見が
あったよ。

知らなかった!

ほねをよくなるにはカルシウム
もとりというけど、本当はカル
シウム、ビタミンK、ビタミン
Bをとった方がいいよ。
効果は、ほねをよくなる。
効果は、なかがいきてきるらしいよ。

「★食べよう兵庫の食材」の日 18日(月)

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22日(金)です

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを
浮かべた風呂(ゆず湯)に入ると風邪をひかないと言われています。

また、「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めとされており、特に
名前に「ん」が2つつくものは「運盛り」の食材
として知られています。そこで20日(水)の給食
ではなんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこん・
うどん(うどん)が入った「運盛り汁」が登場
します。

