

2023年(令和5年) 4月こんだてひょう(A)

日(曜)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
こ ん だ て	カレーライス (ごはん・ ビーフカレー) はるさめサラダ	きなこパン キャベツとソーセージの ソテー ミネストローネ	ごはん マーボー豆腐 もやしのため	パン ミートボールの ケチャップに ポトフ	★は兵庫の食材 ★季節の料理 ぶたどん (ごはん・ ぶたどんのぐ) ★キャベツのみそしる 牛乳	ごはん おこのみあげ ちゅうかスープ	★あかしっ子大好きメニュー ★季節の料理 パン ★はるやさいの クリームシチュー ★うみとはたけのサラダ 牛乳	ごはん やきにく トック	★新献立 パン ★チキンとポテトの ガーリックソテー にくだんごスープ 牛乳	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんの あえもの 牛乳	ごはん チャプチェ たまごスープ 牛乳
ざ い り よ う (g)	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ 牛肉 40 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 38 △ 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 ○ ツナ 8 □ 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッペパン(小麦) 50 □ 天ぷら油 7.5 ○ きな粉 10 □ さとう 4.5 △ キャベツ 30 ○ チキンフランク 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 12 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 8 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ 米粉マカロニ 5 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 13 水 75 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ とうふ 115 ○ ぶたひき肉 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 みそ(米・白) 3 しょうゆ(こいくち) 4 □ さとう 2 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 ○ ぶた肉 10 △ もやし 30 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.2 □ さとう 0.4 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッペパン(小麦) 50 ○ 肉だんご 45 △ 玉ねぎ 15 ウスターソース 2 ケチャップ 8 □ さとう 1 □ かたくり粉 0.2 水 20 ○ チキンフランク 10 ○ とり肉 10 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 □ ジャがいも 35 △ キャベツ 20 □ 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) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 65 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> ★ □ ごはん(米) 70 ★ ○ ぶた肉 50 △ 玉ねぎ 15 ★ △ チンゲンサイ 10 △ もやし 15 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(こいくち) 3 □ さとう 2 酢 1 清酒 1 ★ □ 米粉 0.2 ★ ○ とり肉 10 □ ジャがいも 25 △ にんじん 5 ★ ○ とうふ 20 ○ 油あげ 3 ★ △ キャベツ 20 ★ △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 105 ★ ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ ちくわ 14 △ キャベツ 18 □ お好み焼き粉 13 ○ あおさ粉 0.1 ○ 削り節(粉) 0.3 水 9 □ 天ぷら油 8.5 とんかつソース 5 ○ とり肉 20 △ 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 8 △ 干ししいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 25 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 15 △ アスパラガス 5 △ グリンピース 3 □ 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 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 30 ○ ツナ 10 ○ ひじき 1 △ にんじん 5 △ キャベツ 30 △ とうもろこし 5 □ 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ 牛肉 48 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 10 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 □ さとう 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 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 0.2 □ トック 30 ○ とり肉 15 △ 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 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 45 □ ジャがいも 40 △ にんじん 8 △ にんにく 0.4 □ サラダ油 0.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.01 ○ 肉だんご 37 △ はくさい 25 △ にんじん 10 □ はるさめ 4 △ こまつな 7 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 95 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 35 △ こんにやく 25 □ ジャがいも 80 △ 玉ねぎ 55 △ にんじん 15 △ いんげん 5 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 △ 切干しだいこん 3.5 ○ とりささみ 7 △ にんじん 3 □ ごま油 1 □ さとう 2 しょうゆ(うすくち) 1 酢 2 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 30 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 △ にら 2 □ はるさめ 8 △ たけのこ 5 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.15 □ ごま 1 □ ごま油 1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 □ さとう 0.8 清酒 0.8 オイスターソース 0.8 ○ 卵 20 ○ ベーコン 10 ○ とうふ 23 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 15 △ こまつな 5 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 ブイヨン(ポーク) 13 水 95 ○ 牛乳 206



目標 「給食の やくそくを おぼえ 楽しく食べよう」

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

♥あかしっ子大好きメニュー♥

21日(金) うみとはたけのサラダ

昨年度、「もう一度食べたい献立」についてアンケートした結果を「あかしっ子大好きメニュー」として、紹介していきます。

4月は、海の幸(ツナ・ひじき)、畑の幸(にんじん・キャベツ・とうもろこし)、ドレッシングのハーモニーが人気の「海と畑のサラダ」です。

教育委員会のホームページに作り方が紹介されています。ご家庭でもお試しください。

●新献立●

25日(火) チキンとポテトのガーリックソテー

鶏肉とじゃがいもをソテーし、ガーリックの風味をきかせた新献立です。

ガーリックの風味が、食欲をそそり、人気メニューになりそうな予感です。

お楽しみに!



《お知らせ》

新学期の給食開始は、**1年生 4月18日(火)**
2～6年生 4月13日(木)です。

「★食べよう兵庫の食材」の日

19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

日(曜)	28日(金)	今月の中学年 平均栄養量		
こ ん だ て	パン こうやどうふのナゲット やさしいスープ	エネルギー	620kcal	
	牛乳	たんぱく質	24.4g	
ざ い り よ う う (g)	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50	脂質	21.9g	
	<input type="checkbox"/> こうやどうふ 3	カルシウム	305mg	
	<input type="checkbox"/> グリンピース 3			
	<input type="checkbox"/> 玉ねぎ 7	マグネシウム	79mg	
	<input type="checkbox"/> ツナ 10			
	<input type="checkbox"/> 小麦粉 12			
	<input type="checkbox"/> 豆乳 12			
	<input type="checkbox"/> さとう 0.8	鉄	2.4mg	
	しお 0.1			
	水 2	亜鉛	3.0mg	
	<input type="checkbox"/> 天ぷら油 5			
	ケチャップ 6	ビタミンA	268μgRAE	
<input type="checkbox"/> とり肉 15				
<input type="checkbox"/> ベーコン 5				
<input type="checkbox"/> ジャガイモ 30	ビタミンB1			0.36mg
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20				
<input type="checkbox"/> にんじん 10	ビタミンB2			0.48mg
<input type="checkbox"/> セロリー 1.2				
<input type="checkbox"/> キャベツ 7	ビタミンC			21mg
<input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5				
<input type="checkbox"/> サラダ油 1	食物繊維			5.4g
しょうゆ(うすくち) 1.5				
しお 0.4	食塩相当量			2.0g
こしょう(白) 0.01				
ブイヨン(チキン) 13				
水 85				
<input type="checkbox"/> 牛乳 206				

献立表の見方

- 給食実施日
- 主食 ごはん類…週3回程度 パン…週2回程度
- 副食(おかず・デザート)
- 牛乳は、基本的に毎日
- ★印は子どもたちに伝えたい季節の料理・郷土料理・お祝い献立・行事献立・兵庫の食材・あかしっ子大好きメニューなどです。
- 献立に使われている材料
 - ・・印は3色食品群によるはたらきを表記しています。
 - 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
- 材料の分量(g)
 - 中学年(3・4年生)の分量(g)を表記しています。
 - ごはんは、精米の分量(g)
 - パンは、小麦粉の分量(g)
 - 牛乳は、1本当たりの分量(g)
 - 1人1個のものは、1個の分量(g)

*栄養量については、中学年の月平均を表記しています。
*市内小学校は、統一献立でA・Bコースに分かれています。
*休日・行事などの関係で、主食がパンからごはんになる場合があります。
献立表でご確認ください。

給食の材料や分量がのっています。
参考にして、ご家庭でもお試しください。



① ○日(△)	
★は兵庫の食材	⑤
② パン	
③ クリームシチュー チキンサラダ	
④ 牛乳	
⑥ <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50	⑦
★○ とり肉 20	
<input type="checkbox"/> ジャガイモ 40	
★△ 玉ねぎ 35	
△ にんじん 10	
★△ キャベツ 15	
★△ マッシュルーム 3	
ブイヨン(チキン) 15	
<input type="checkbox"/> サラダ油 1	
<input type="checkbox"/> 小麦粉 5	
<input type="checkbox"/> バター 5	
★○ 牛乳 30	

ごはん

- 学校給食の米は明石、明石近郊産(あきたこまち・ヒノヒカリ・キヌヒカリ)です。
- ごはんは納入業者が炊いています。
- 献立の組み合わせにより、米を10gずつ減量したごはん小もあります。

米 重量	
高学年	90g
中学年	70g
低学年	50g



パン

- 学校給食のパンは無漂白の小麦粉を使い、その日の朝に焼き上げて学校に配送されます。
- 献立の組み合わせにより、小麦粉を10gずつ減量した小型パンもあります。
- 甘みをおさえ、おかずの味を損なわずおいしく食べられるように工夫しています。

小麦粉 重量	
高学年	70g
中学年	50g
低学年	40g



副食(おかず・デザート)

- 市内の栄養教諭が、栄養面、食材面、児童の嗜好、調理工程、衛生面、郷土料理、行事食などを考慮して、食育・地産地消を取り入れた献立原案を作成しています。作成された献立原案は、教育委員会・校長・教諭・PTAの代表・調理員・栄養教諭で構成する「献立調理委員会」において決定されます。
- おかずの材料については、児童の成長に役に立つ食品の選定を心がけ、鮮度の良い野菜類が安定して供給されるようにつとめています。
- 使用する食材の安全性(残留農薬・細菌検査など)にも配慮しています。
- 食物アレルギーに少しでも対応できるよう、次のようなことをしています。

- ・天ぷら油はなたね油を使用しています。
- ・サラダのドレッシングなどは、クラスでかけます。
- ・加工品についてもアレルギーが少なく、不要な添加物が入っていない食品を選んでいます。詳細は教育委員会ホームページをご覧ください。

給食の内容



牛乳

- 牛乳には発育期に必要な良質のたんぱく質・消化吸収のよいカルシウムなどが豊富に含まれているため、給食では基本的に毎日牛乳を出しています。
- 牛乳パックはリサイクルをしています。

牛乳
1本 206g



献立のテーマ

一伝えよう つなげよう 食文化一

日本の伝統文化を伝える行事食や地域に伝わる料理、子どもたちにもっと食べてほしい食材などを献立に取り入れていきます。

食を通して、日本の四季や文化について興味を持ち、地場産物の活用や和食のよさを知るなど食文化への理解を深められるような取組をすすめていきます。



1・2年



3・4年



5・6年



低・中・高学年で
量が異なります。



1・2年



3・4年



5・6年

