

2023年(令和5年) 6月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こ ん だ て	ごはん あじつけのり こうやどうふと やさいのふくめに だんごじる 牛乳	こめこパン とりにくとじゃがいもの いためもの うすらたまごのスープ 牛乳	★歯によい献立 ごはん さばのしょうがに ★きんぴらごぼう みそしる 牛乳	パン チキンチャップ ポトフ 牛乳	★歯によい献立 ごはん ぶたすきやき きりぼしだいこんの はりはりづけ ★さつまいもスティック 牛乳	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ひじきとコーンの いために 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★歯によい献立 パン ★★かみかみミックス (アーモンドいり) にくだんごスープ ★ヨーグルト 牛乳	★季節の料理 ごはん ★チンジャオロースー みそワタンスープ 牛乳	セルフドッグ (せわりパン・ ささみフライ・ ポイルキャベツ) ミネストローネ 牛乳	ごはん ぶたにくのかくに ビーフンのすましじる あおうめゼリー 牛乳	ごはん マーボー豆腐 はるさめのいためもの 牛乳
ざ い り よ う (g)	□ ごはん(米) 70 ○ 味つけのり 2.5 ○ ぶた肉 10 ○ ちくわ 5 ○ こうやどうふ 10 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7 △ いんげん 3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.1 しょうゆ(うすくち) 2.1 しょうゆ(こいくち) 0.5 みりん 0.7 削り節 1 水 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ しめじ 5 □ 白玉だんご 32 ○ 油あげ 3 △ 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 しお 0.1 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ 米粉パン(米粉) 50 ○ とり肉 45 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 3 △ しょうが 1 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 0.5 □ さとう 1 ○ ぶた肉 20 ○ うずら卵 25 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 10 △ もやし 10 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 清酒 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 3.5 □ さとう 2.5 清酒 2 水 15 □ かたくり粉 0.6 △ ごぼう 17 ○ ぶた肉 3 △ こんにゃく 2 △ にんじん 3 □ ごま 1 □ サラダ油 0.5 とうがらし 0.01 しょうゆ(こいくち) 1.5 □ さとう 1.5 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ とり肉 45 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 0.5 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.5 ○ チキンフランク 10 ○ ベーコン 7 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 □ ジャがいも 40 △ 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 65 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 37 ○ やきどうふ 25 △ こんにゃく 20 □ ふ 5 △ はくさい 40 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 30 △ えのきたけ 5 △ 白ねぎ 6 □ サラダ油 1 清酒 1 □ さとう 5 しょうゆ(こいくち) 6.5 △ 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 □ さつまいもスティック 5 ○ 牛乳 206	□ 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 9 カレールウ② 3 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 ○ ひじき 2 △ とうもろこし 15 △ にんじん 15 ○ ベーコン 7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8 水 0.5 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ 大豆 27 □ かたくり粉 4 ○ こんにゃく 0.3 □ 天ぶら油 3.1 □ アーモンド 3 ○ ミニフィッシュ 3 しょうゆ(こいくち) 1 □ さとう 1 みりん 0.3 水 1 ○ 肉だんご 33 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ こまつな 7 □ はるさめ 3 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 105 ○ ヨーグルト 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 30 △ 青ピーマン 18 △ たけのこ 5 △ にんじん 7 □ ジャがいも 20 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 オイスターソース 1.2 清酒 0.8 みりん 0.8 □ さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.4 □ かたくり粉 0.2 ○ ぶたひき肉 18 △ にんじん 10 △ キャベツ 20 △ もやし 10 □ ワタンの皮 13 △ にんにく 0.5 △ にら 1.5 □ ごま油 1 みそ(米・白) 8 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 ブイオン(ポーク) 10 水 105 ○ 牛乳 206	□ 背割りパン(小麦) 50 ○ とりささみ 55 こしょう(白) 0.01 □ 小麦粉 6 水 5 □ パン粉 9.5 □ 天ぶら油 11.3 △ キャベツ 25 とんかつソース 4 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 10 △ 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 ブイオン(ポーク) 13 水 75 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 40 △ こんにゃく 25 △ しょうが 0.3 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 2.5 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 4 水 10 □ かたくり粉 1 □ ビーフン 7 ○ とり肉 15 ○ とうふ 20 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 110 □ ゼリー(あおうめ) 40 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 125 ○ 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 みそ(米・白) 3 しょうゆ(こいくち) 4 □ さとう 2 トウバンジャン 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 □ 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 3 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 5.5 ○ 牛乳 206

目標 「衛生に気をつけよう」 「よくかんで食べよう」

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

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

みなさんは食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることは歯と口の健康を守るだけでなく、体にとって良いことがたくさんあります。

よくかむことの効果

よくかむと脳から満腹のサインが出て、食べすぎをふせぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べものの飲みこみや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べものを食べる
飲み物や汁物などの水分で流し込まない
食材を大きく切る

♡あかしっ子大好きメニュー♡

9日(金) かみかみミックス(アーモンドいり)

今月の「あかしっ子大好きメニュー」は『かみかみミックス(アーモンドいり)』です。大豆と昆布を油で揚げ、アーモンドやミニフィッシュを加えて甘辛いタレで和えています。

歯によい献立でもあります。かみごたえがあるのでよくかんで食べてくださいね。



2023年(令和5年) 6月こんだてひょう(A)

日(曜)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	こがたパン クリームスパゲティ ごぼうサラダ 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん あげどりのレモンだれ ちゅうかスープ 牛乳	パン とりにくのソテー やさいスープ フルーツミックス 牛乳	ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのいために 牛乳	★季節の料理 ごはん いわしのあまからあげ ★なすのみそじる 牛乳	パン ドライカレー レタススープ プチチーズ 牛乳	ごはん小 ちくわのいそかあげ ごもくうどん 牛乳	パン ソイチャウダー ツナサラダ れいとうみかん 牛乳	とりどん (ごはん・とりどんのぐ もやしとごまつなの いためもの) ふたじる 牛乳	ごはん チャプチェ トック 牛乳	★新献立 パン かぼちゃコロッケ ★きりぼしだいごんの カレーいため わかめスープ 牛乳
ざいりょう	<input type="checkbox"/> コッパン小型(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スパゲティ 25 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> バター 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.01 プイヨン(チキン) 12 水 60 △ ごぼう 25 △ 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 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 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"/> 天ぶら油 5.8 しょうゆ(こいくち) 3.3 <input type="checkbox"/> さとう 1.65 △ レモン果汁 1.2 水 2 ★ <input type="checkbox"/> おた肉 18 △ はくさい 25 ★ <input type="checkbox"/> にんじん 6 △ もやし 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 ★ <input type="checkbox"/> ごまつな 8 △ 干しいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 水 115 ★ <input type="checkbox"/> 牛乳 206 食べよう兵庫の食材	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> セロリー 1.2 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> マカロニ 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 プイヨン(ポーク) 13 水 80 △ みかん(缶) 15 △ 黄とう(缶) 15 △ バインアップル(缶) 20 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> おた肉 30 <input type="checkbox"/> こんにゃく 20 <input type="checkbox"/> ジャがいも 80 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 55 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> キムチ 20 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 コチュジャン 0.3 水 10 △ もやし 35 <input type="checkbox"/> とりひき肉 17 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> いわし 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 12 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 5.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 みりん 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.6 水 2 △ なす 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 △ ごまつな 7 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> おたひき肉 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ガラムマサラ 0.08 カレー粉 0.5 ケチャップ 2.5 ウスターソース 2 カレールウ 3 水 3 △ レタス 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 8 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 プイヨン(ポーク) 13 水 115 ○ チーズ 10 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> ちくわ 40 <input type="checkbox"/> 小麦粉 6 <input type="checkbox"/> あおさ粉 0.3 水 8 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 5.4 <input type="checkbox"/> うどん 65 <input type="checkbox"/> とり肉 20 △ はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 20 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> 豆乳 25 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 2 プイヨン(ポーク) 13 水 40 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ドレッシング 7 △ れいとうみかん 60 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 1 清酒 1 トウバンジャン 0.14 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.4 <input type="checkbox"/> ごまつな 8 △ もやし 22 しお 0.05 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> おた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> こんにゃく 7 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 105 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> おた肉 30 <input type="checkbox"/> にら 2 <input type="checkbox"/> はるさめ 8 <input type="checkbox"/> たけのこ 3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 清酒 0.8 オイスターソース 0.8 <input type="checkbox"/> トック 30 <input type="checkbox"/> とり肉 16 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 水 130 ○ 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ 50 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 7.5 <input type="checkbox"/> 切干しだいごん 2.5 <input type="checkbox"/> おたひき肉 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> 青ピーマン 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 カレー粉 0.19 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> わかめ 0.5 <input type="checkbox"/> とり肉 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"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 水 130 ○ 牛乳 206

「★食べよう兵庫の食材」の日
19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

6月は「食育月間」です

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てます。

学校でも教育活動全体の中で「食育」をすすめています。毎日の暮らしの中で、家庭でも意識して取り組んでいただくことが大切です。

家庭での「食」についても、ぜひこの機会に話し合ってみてはいかがでしょうか。

● 新 献 立 ●

「切干大根のカレー炒め」

切干大根と豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマンのあったカレー味の炒め物です。



🍎🍌🥦🥕🥬🍅🍆🍄🍍🍓🍌🍎

今月の中学年平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
620kcal	25.0g	21.4g	321mg	77mg	2.4mg	2.8mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
252μgRAE	0.38mg	0.47mg	20mg	4.6g	2.0g	