

# 2023年(令和5年) 7月こんだてひょう(A)

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
こ ん だ て	★半夏生献立 ★たこいりわふうカレー (ごはん・ たこいりわふうカレー) やさいとハムの ぼんずあえ プチチーズ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★もずくのかきあげ にくだんごスープ	ごはん さばのかわりみそに キャベツのこんぶいため すましじる	★七夕献立 ★ほしちらしごはん (ごはん・ ほしちらしごはんのく) ★そうめんじる ★たなばたゼリー 牛乳	パン とりにくのソテー とうもろこし ミネストローネ	ごはん マーボー豆腐 もやしのいために	★季節の料理 パン メンチカツ そえやさい(キャベツ) ★パンブキンチャウダー	ごはん ぶたにくやさしいため だんごじる	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★ヤンニョムチキン えだまめ ちゅうかスープ	★季節の料理 こがたパン ★なつやさいスパゲティ ツナサラダ いちごクレープ	★季節の料理 ごはん あじつけのり ★あじのなんぼんづけ ★かぼちゃのみそじる
ざ い り よ う (㊦)	□ ごはん(米) 70 ○ たこ 25 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 10 ○ 厚あげ 15 □ サラダ油 1 こしょう(白) 0.02 カレー粉 0.1 カレールウ① 9 カレールウ② 2 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 2 水 55 ○ チキンハム 10 △ キャベツ 20 △ もやし 20 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 ぼんずしょうゆ 5.2 ○ プチチーズ 10 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ もずく 10 △ えだ豆 5 ○ ちくわ 8 △ 玉ねぎ 8 △ にんじん 5 □ 小麦粉 5 □ 天ぷら粉 7 しお 0.1 水 8 □ 天ぷら油 8.4 ○ 肉だんご 35 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 □ はるさめ 3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.5 トウバンジャン 0.1 □ ごま油 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ さとう 3 みそ(米・赤) 3 清酒 3 水 15 △ キャベツ 35 ○ しおこんぶ 1.5 □ サラダ油 0.5 ○ とうふ 30 ○ 油あげ 3 △ にんじん 10 △ えのきたけ 5 △ こまつな 8 しょうゆ(うすくち) 5.5 削り節 3 こんぶ 0.2 水 135 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ こうや豆腐 7 ○ かまぼこ 5 ○ ちくわ 5 △ 干しいたけ 0.15 △ にんじん 7 △ いんげん 2 □ さとう 1.8 しょうゆ(うすくち) 2.2 みりん 0.5 削り節 0.5 水 30 □ そうめん 7 ○ とり肉 15 △ にんじん 7 △ 玉ねぎ 20 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 130 □ ゼリー(七夕) 38 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 しょうゆ(こいくち) 2 酢 1 □ かたくり粉 0.2 △ とうもろこし 60 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 7 △ 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(ボーク) 13 水 90 ○ 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 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 ○ ぶた肉 10 △ もやし 35 △ にんじん 10 □ ごま 1 □ ごま油 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.2 □ さとう 0.4 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ メンチカツ 50 □ 天ぷら油 7.5 △ キャベツ 25 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ かぼちゃ 25 △ かぼちゃ(ペースト) 20 ○ 牛乳 30 □ サラダ油 1 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 □ 米粉 3 ブイヨン(チキン) 13 水 25 ○ 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 □ 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 □ 白玉だんご 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 30 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 □ かたくり粉 10 □ 天ぷら油 6 △ にんにく 0.08 □ サラダ油 0.4 □ さとう 1.2 しょうゆ(こいくち) 0.4 コチュジャン 1.3 ケチャップ 1.6 清酒 0.8 水 2.5 △ えだ豆 15 ○ ぶた肉 15 △ 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 7 △ 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 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 120 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 40 ○ スパゲティ 30 ○ 牛ひき肉 10 ○ ぶたひき肉 10 △ 玉ねぎ 40 △ なす 7 △ 青ピーマン 3 △ にんにく 0.05 △ トマト 10 □ サラダ油 1 □ さとう 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 5 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 ○ ツナ 8 △ キャベツ 30 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 □ クレープ(いちご) 35 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 味つけのり 2.5 ○ あじ 40 □ かたくり粉 8 □ 天ぷら油 4.8 △ 玉ねぎ 10 △ にんじん 4 しょうゆ(うすくち) 3 酢 6 □ さとう 3 水 2.5 △ かぼちゃ 35 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206

## 目標 「夏を元気にすこす 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

### 夏野菜をしっかり食べて元気にすこそう!

#### とうもろこし

ビタミンや各種ミネラルをバランスよく含む栄養豊富な野菜です。



#### かぼちゃ

黄色は体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮ふや粘膜を丈夫にしてくれます。



#### えだまめ

ビタミンB1やビタミンB2を多く含む、疲労回復や夏バテ防止の働きがあります。



#### なす

むらさき色のもとにはアントシアニンです。目の健康を保つ働きがあります。



#### ピーマン

ビタミンCが多く、夏の強い紫外線から皮ふを守る働きがあります。



#### トマト

赤色のもとにはリコピンです。老化やがんの予防も期待されています。うま味成分もあるので生だけでなく煮込み料理にも大活躍です。





# 2023年(令和5年) 7月こんだてひょう(A)

日(曜)	19日(水)	20日(木)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	★食べよう兵庫の食材 ぶたどん (ごはん・ ぶたどんのぐ・ もやしとチンゲンサイの いためもの) かきたまじる 牛乳	ごはん とりにくとじゃがいもの いためもの みそワタンスープ 牛乳	エネルギー	630kcal
			たんぱく質	24.5g
ざ い り よ う (g)	★□ ごはん(米) 70	□ ごはん(米) 70	脂質	21.0g
	★○ ぶた肉 50	○ とり肉 40	カルシウム	328mg
	★△ 玉ねぎ 22	□ じゃがいも 47	マグネシウム	83mg
	□ サラダ油 0.5	△ 玉ねぎ 15	鉄	2.8mg
	しお 0.1	△ 青ねぎ 1.5	亜鉛	2.9mg
	こしょう(白) 0.01	△ しょうが 1	ビタミンA	305μgRAE
	□ さとう 2	□ サラダ油 0.5	ビタミンB1	0.37mg
	しょうゆ(こいくち) 3	□ さとう 1	ビタミンB2	0.47mg
	酢 1	しょうゆ(うすくち) 3	ビタミンC	26mg
	清酒 1	みりん 2	食物繊維	4.2g
トウバンジャン0.14	清酒 0.5	食塩相当量	1.9g	
□ かたくり粉 0.2	○ ぶたひき肉 15			
★△ チンゲンサイ 10	□ ワタンの皮 12			
△ もやし 20	△ にんじん 10			
□ サラダ油 0.5	△ キャベツ 20			
しお 0.05	△ もやし 10			
★○ 卵 20	△ にら 2			
△ にんじん 10	△ にんにく 0.5			
★△ 玉ねぎ 10	□ ごま油 1			
★○ とうふ 25	みそ(米・白) 8			
★△ こまつな 10	トウバンジャン 0.1			
しお 0.1	しお 0.1			
しょうゆ(うすくち) 4	ブイヨン(ポーク) 10			
□ かたくり粉 0.8	水 115			
削り節 3	○ 牛乳 206			
水 120				
★○ 牛乳 206				

食べよう  
兵庫の食材

## 半夏生(はんげしょう)



半夏生とは、季節の移り変わりの目安として設けられた、日本独自の暦日の一つです。夏至から数えて11日目を半夏生といいます。今年の夏至は6月21日(水)なので、半夏生は7月2日(日)です。

半夏生に食べる食べ物は地域によって異なり、関西ではたこを食べる風習があります。たこの長い足は海底の岩などに吸い付く習性があり、稲の根が地面にしっかり張るようにとの願いから、たこを食べるようになったといわれています。また、夏に向けて体力をつけるという意味で、旬のたこを食べるようになったともいわれています。

給食ではたこを使った人気メニュー「たこ入り和風カレー」を3日(月)にいただきます。このメニューは10年ほど前に明石の小学生が考え、給食に加わったメニューです。

関西以外の地域では、福井県ではサバの丸焼き、奈良県では小麦餅、香川県ではうどんを食べる風習があります。

### 献立表

\*献立表を毎月配布します。  
学校行事等で給食を食べない日も掲載しています。  
学校からのお知らせにご留意ください。

\*伝えたい料理、季節の料理、新献立等を表示しています。  
家族での食事や団らんで話題にしたり、家庭での朝食、夕食の参考にしてください。



### 今月の季節の料理

野菜以外にも、この季節が旬の海の食べ物がたくさん登場します。お楽しみに!

もずくのかきあげ



パンプキンチャウダー



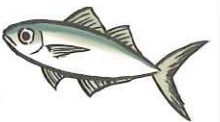
夏やさいスパゲティ



あじの南蛮漬け



かぼちゃのみそ汁



### 「★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

### ♥あかしっ子大好きメニュー♥

#### 13日(木) ヤンニョムチキン

ヤンニョムは「味付け」という意味で、韓国で人気のフライドチキンです。

2年前に給食に登場してから、あかしっ子に大人気のこんだてとなりました。



### 明石のとうもろこし

7日(金)のとうもろこしは、明石市でとれた甘いとうもろこしです。魚住・二見地区では、たくさんのとうもろこし(スイートコーン)を作っています。兵庫県の中でも有名な産地のひとつです。

皮つきの新鮮な状態で届き、給食室でゆでていただきます。



### ～お知らせ～

学校によって、給食最終日および2学期の給食開始日が異なります。

