

2023年(令和5年) 7月こんだてひょう(B)

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 ぼんすあえ 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 牛乳	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 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 牛乳	★七夕献立 ★ほしちらしごはん (ごはん・ ほしちらしごはんのぐ) ★そうめんじる ★たなばたゼリー 牛乳	★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 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのいために 牛乳	ごはん ぶたにくやさいために だんごじる 牛乳	★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 牛乳	★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 牛乳	★季節の料理 ごはん あじつけのり ★あじのなんばんづけ ★かぼちゃのみそじる 牛乳
ざ い り よ う (g)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> たこ 25 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 40 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="radio"/> 厚あげ 15 <input type="checkbox"/> 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 <input type="radio"/> チキンハム 10 <input type="triangle-up"/> キャベツ 20 <input type="triangle-up"/> もやし 20 <input type="triangle-up"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ぼんすあえしょうゆ 5.2 <input type="radio"/> プチチーズ 10 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> もずく 10 <input type="triangle-up"/> えだ豆 5 <input type="radio"/> ちくわ 8 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 8 <input type="triangle-up"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 7 しょうゆ 0.1 水 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 8.4 <input type="radio"/> 肉だんご 35 <input type="triangle-up"/> はくさい 25 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> たけのこ 7 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="triangle-up"/> 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ 0.1 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 110 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="triangle-up"/> にんにく 0.1 <input type="triangle-up"/> しょうが 0.5 <input type="triangle-up"/> トウバンジャン 0.1 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> さとう 3 清酒 3 水 15 <input type="triangle-up"/> キャベツ 35 <input type="radio"/> しおこんぶ 1.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="radio"/> とうふ 30 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> えのきたけ 5 <input type="triangle-up"/> 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 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="radio"/> とり肉 50 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 5 <input type="triangle-up"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="radio"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 20 <input type="triangle-up"/> にんじん 5 <input type="triangle-up"/> キャベツ 7 <input type="triangle-up"/> セロリー 1.5 <input type="triangle-up"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="triangle-up"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しょうゆ 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 13 水 90 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> こうやどうふ 7 <input type="radio"/> かまぼこ 5 <input type="radio"/> ちくわ 5 <input type="triangle-up"/> 干しいたけ 0.15 <input type="triangle-up"/> にんじん 7 <input type="triangle-up"/> いんげん 2 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> そうめん 7 <input type="radio"/> とり肉 15 <input type="triangle-up"/> にんじん 7 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 20 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle-up"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 130 <input type="checkbox"/> ゼリー(七夕) 38 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> メンチカツ 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.5 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="radio"/> とり肉 10 <input type="radio"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 35 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> かぼちゃ 25 <input type="triangle-up"/> かぼちゃ(ペースト) 20 <input type="radio"/> 牛乳 30 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しょうゆ 0.6 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> 米粉 3 ブイヨン(チキン) 13 水 25 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とうふ 120 <input type="radio"/> おたひき肉 20 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 40 <input type="triangle-up"/> にんじん 15 <input type="triangle-up"/> 青ねぎ 3 <input type="triangle-up"/> しょうが 0.8 <input type="radio"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 2 みそ(米・白) 3 しょうゆ(こいくち) 4 <input type="checkbox"/> さとう 2 トウバンジャン 0.2 しょうゆ 0.3 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 水 20 <input type="radio"/> おた肉 10 <input type="triangle-up"/> もやし 35 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スパゲティ 30 <input type="radio"/> 牛ひき肉 10 <input type="radio"/> おたひき肉 10 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 40 <input type="triangle-up"/> なす 7 <input type="triangle-up"/> 青ピーマン 3 <input type="triangle-up"/> にんにく 0.05 <input type="triangle-up"/> トマト 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 5 しょうゆ 0.3 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> 白玉だんご 35 <input type="radio"/> とり肉 15 <input type="triangle-up"/> はくさい 30 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle-up"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> かたくり粉 10 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6 <input type="triangle-up"/> にんにく 0.08 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.4 <input type="checkbox"/> 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 <input type="triangle-up"/> えだ豆 15 <input type="radio"/> おた肉 15 <input type="triangle-up"/> はくさい 25 <input type="triangle-up"/> にんじん 6 <input type="triangle-up"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ 7 <input type="triangle-up"/> 干しいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 しょうゆ 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 120 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> 味つけのり 2.5 <input type="radio"/> あじ 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.8 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 10 <input type="triangle-up"/> にんじん 4 しょうゆ(うすくち) 3 酢 6 <input type="checkbox"/> さとう 3 水 2.5 <input type="triangle-up"/> かぼちゃ 35 <input type="radio"/> とうふ 25 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 20 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle-up"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 <input type="radio"/> 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

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

お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(B)

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 う (g)	★□ ごはん(米) 70 ★○ ぶた肉 50 ★△ 玉ねぎ 22 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白)0.01 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 3 酢 1 清酒 1 トウバンジャン0.14 □ かたくり粉 0.2 ★△ チンゲンサイ 10 △ もやし 20 □ サラダ油 0.5 しお 0.05 ★○ 卵 20 △ にんじん 10 ★△ 玉ねぎ 10 ★○ とうふ 25 ★△ こまつな 10 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 4 □ かたくり粉 0.8 削り節 3 水 120 ★○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 40 □ ジャがいも 47 △ 玉ねぎ 15 △ 青ねぎ 1.5 △ しょうが 1 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 0.5 ○ ぶたひき肉 15 □ ワタンの皮 12 △ にんじん 10 △ キャベツ 20 △ もやし 10 △ にら 2 △ にんにく 0.5 □ ごま油 1 みそ(米・白) 8 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 ブイヨン(ポーク) 10 水 115 ○ 牛乳 206	脂質	21.0g
			カルシウム	328mg
			マグネシウム	83mg
			鉄	2.8mg
			亜鉛	2.9mg
			ビタミンA	305μgRAE
			ビタミンB1	0.37mg
			ビタミンB2	0.47mg
			ビタミンC	26mg
			食物繊維	4.2g
		食塩相当量	1.9g	

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1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と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



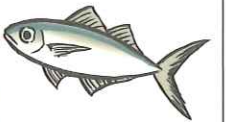
夏やさいスパゲティ



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♥

14日(金) 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

6日(木)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。

