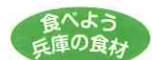


# 2024年(令和6年) 1月こんだてひょう(A)

日(曜)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
こ ん だ て	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) やさしいゆずふうみ 牛乳	★正月献立 ごはん ★さわらにつけ ★きんとん ★ぞうに 牛乳	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 牛乳	キムチたくあんごはん (ごはん・ キムチたくあん ごはんのぐ) ビーフンのすましじる 牛乳	パン てりやきミートボール ポトフ オレンジかん 牛乳	震災を考える給食 ごはん ひじきとだいすの あえもの ぶたじる 牛乳	ごはん かんとくに はるさめのいためもの 牛乳	★は兵庫の食材 パン ポークチャップ そえやさい (ブロッコリー) たまごスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのいため 牛乳	こがたパン クリームスバゲティ ツナサラダ 牛乳	★兵庫の味めぐり(丹波) ごはん とりにくのてりに ★くるまめとちりめんの ごままぶし ★ぼたんじる 牛乳
ざ い り よ う (g)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 親とり肉 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 2 しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 0.4 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さわら 40 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 清酒 1 みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 12 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> さつまいも 40 水 10 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> とり肉 12 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> 金時人参 8 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> 白玉もち 25 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.3 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 90 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.5 <input type="checkbox"/> きな粉 10 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> チキンフランク 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 水 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> どうもろこし 5 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> 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 60 <input type="checkbox"/> オレンジジュース 30 <input type="checkbox"/> 粉かんでん 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 6 水 30 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 36 <input type="checkbox"/> キムチ 20 <input type="checkbox"/> つぼづけ 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 0.3 <input type="checkbox"/> ビーフン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 18 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 7 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.3 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> 大豆 15 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.3 酢 1.3 しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 0.4 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> どうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 5.5 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> どうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 5.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> どうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 5.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> どうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 5.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 206 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 45 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 米粉 0.5 <input type="checkbox"/> 卵 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 ブイオン(ポーク) 13 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> にら 3 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 2 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 水 20 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スバゲティ 25 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <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 しお 0.5 こしょう(白) 0.01 ローリエ(粉) 0.01 ブイオン(チキン) 12 水 60 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> どうもろこし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> しょうが 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> 黒豆 3.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 3 <input type="checkbox"/> かえりちりめん 2 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 1.4 <input type="checkbox"/> ごま 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(こいくち) 0.7 水 0.6 <input type="checkbox"/> いのしし肉 10 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 焼き豆腐 25 <input type="checkbox"/> ごぼう 8 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.6 清酒 1 みりん 2 みそ(米・白) 6 みそ(米・赤) 3 煮干し 3 水 115 <input type="checkbox"/> 牛乳 206		



## 目標 「感謝して食べよう」

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

## 食べ物や食事に関わっている人々に感謝していただきましょう

感謝とは「ありがとうという気持ち」です。現在は、好きなときに好きなものを好きなだけ食べられる豊かな時代で、食べられることがあたりまえのように感じてしまう傾向があります。みなさんは、食べ物を大切にできていますか？食べ物のもとは、すべて生き物です。私たちは、魚や肉、米、野菜など動物や植物の大切な命をいただいています。また、その食べ物を育てたり、収穫したりしてくれる人、運んでくれる人、料理を作ってくれる人たちがいるおかげで、毎日食べることができています。心をこめて食事のあいさつや片付けをし、食事のマナーを守っておいしくいただくことで、感謝の気持ちを伝えたいですね。

## 「★食べよう兵庫の食材」の日

### 19日(金)

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。

少年写真新聞社のイラストを使用しています。

明石市教育委員会事務局  
学校給食課 TEL918-5594

## 「★食べよう兵庫の食材」の日

### 19日(金)

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。

少年写真新聞社のイラストを使用しています。

明石市教育委員会事務局  
学校給食課 TEL918-5594

《お知らせ》  
給食開始日は、  
学校によって  
異なります。



# 2024年(令和6年) 1月こんだてひょう(A)

日(曜)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	今月の中学年平均栄養量			
こ ん だ て	★あかしっ子大好きメニュー ★兵庫の味めぐり(播磨) ごはん ★あじつけのり ★★あかしやきふう にくじゃが 牛乳	★兵庫の味めぐり(淡路) ★セルフバーガー (パンズパン・ にこみハンバーグ・ ポイルキャベツ・ スライスチーズ) ★レタススープ ジョア	★新献立 ごはん ★とりにくのみぞれあえ さつまじる 牛乳	★兵庫の味めぐり(阪神・神戸) パン ★ビーフシチュー こまつなのサラダ みかん 牛乳	ごはん チャプチェ トック 牛乳	エネルギー	622kcal		
	たんぱく質	24.7g	脂質	20.0g	カルシウム	363mg	マグネシウム	82mg	
ざ い り よ う (g)	□ ごはん(米) 70	□ パンズパン(小麦) 50	□ ごはん(米) 70	□ コッパン(小麦) 50	□ ごはん(米) 70	鉄	2.6mg	亜鉛	2.8mg
	○ 味付けのり 2.5	○ ハンバーグ 60	○ とり肉 50	○ 牛肉 30	○ おた肉 30	ビタミンA	258μgRAE	ビタミンB1	0.39mg
	○ 明石焼 40	△ 玉ねぎ 13	しお 0.16	□ ジャがいも 50	△ なら 2	ビタミンB2	0.46mg	ビタミンC	24mg
	□ 天ぷら油 4	△ ケチャップ 8	こしょう(白) 0.01	△ 玉ねぎ 45	□ はるさめ 8	食物繊維	5.0g	食塩相当量	2.0g
	しょうゆ(うすくち) 0.8	□ ウスターソース 3	かたくり粉 7	△ にんじん 15	△ たけのこ 3	○ 牛乳	206		
	みりん 0.5	□ さとう 1.5	□ 天ぷら油 5.7	△ グリンピース 5	△ にんじん 5				
	削り節 0.5	□ かたくり粉 0.2	△ だいこん 16	□ サラダ油 1	△ 干しいたけ 0.15				
	水 20	△ キャベツ 20	□ さとう 1.4	□ 小麦粉 6	△ しょうが 0.5				
	○ ぶた肉 30	○ スライスチーズ 15	酢 2.4	□ パター 6	△ にんにく 0.1				
	△ こんにゃく 25	△ レタス 10	しょうゆ(こいくち) 2.4	ケチャップ 6	□ ごま 1				
□ ジャがいも 80	○ ベーコン 10		トマトピューレ 5	□ ごま油 0.5					
△ 玉ねぎ 50	□ はるさめ 8		ウスターソース 2	清酒 0.8					
△ にんじん 15	△ 玉ねぎ 25		ワイン(赤) 1	さとう 0.8					
△ いんげん 5	△ にんじん 10		しお 0.5	しょうゆ(うすくち) 1.5					
□ サラダ油 1	しお 0.3		こしょう(白) 0.02	しょうゆ(こいくち) 0.8					
□ さとう 4	こしょう(白) 0.02		ローリエ(粉) 0.01	しお 0.1					
しょうゆ(こいくち) 6	しょうゆ(うすくち) 3		ブイオン(ポーク) 13	こしょう(白) 0.01					
水 10	□ ごま油 0.5		水 20	オイスターソース 0.8					
○ 牛乳 206	ブイオン(ポーク) 13		△ こまつな 10	□ トック 35					
	水 110		△ キャベツ 30	○ とり肉 15					
	○ ジョア 133		△ とうもろこし 6	△ はくさい 20					
			○ ベーコン 6	△ 玉ねぎ 15					
			□ サラダ油 0.5	△ にんじん 5					
			ドレッシング 7	△ 干しいたけ 0.15					
			△ みかん 80	△ 青ねぎ 0.6					
			○ 牛乳 206	清酒 1					
				しょうゆ(うすくち) 3					
				しお 0.2					
				こしょう(白) 0.02					
				削り節 3					
				水 100					
				○ 牛乳 206					

1月24日から30日は

## 全国学校給食週間です!



日本の学校給食は、明治時代に昼食を持参できなかった子どもたちのためにおにぎりなどを用意したのが始まりです。戦争で中断されていた学校給食が戦後に海外からの支援物資で再開され、栄養不足の多くの子どもたちを救いました。「全国学校給食週間」は当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考える期間です。

現在の学校給食は、子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送れるよう、教育の一環として実施されています。

### 兵庫の味めぐり

私たちの住んでいる兵庫県は、摂津(阪神・神戸)・播磨・但馬・丹波・淡路という歴史も風土も異なる個性豊かな五国からできています。全国学校給食週間に合わせて、「兵庫の味めぐり」として各地の食べ物や食文化の一部を紹介します。

給食で紹介した食べ物以外にも、兵庫県ならではの食べ物や味、食文化がまだまだたくさんあります。調べてみましょう。

#### 【但馬】

但馬は、兵庫県最高峰の氷ノ山をはじめとする山々と、日本海に囲まれた地域です。但馬牛や松葉ガニなどが特産物です。



#### 【丹波】

丹波は、雄大な自然のある地域です。黒豆や猪肉、栗など、豊かな山の幸が特産物です。



黒豆とちりめんのごまぶし



ぼたん汁

#### 【摂津】

摂津は、阪神と神戸の2つの地域からなります。神戸ビーフや酒どころとして知られています。



ビーフシチュー

#### 【播磨】

播磨は、城下町が複数ある、歴史スポットが豊富な地域です。私たちが住む明石市は播磨地域にあり、のりや明石だこが特産物です。



味付けのり



明石焼き風

#### 【淡路】

淡路は、海に囲まれた温暖な地域です。昔から豊かな食材の宝庫とされてきました。淡路ビーフや玉ねぎ、レタスなどが特産物です。



セルフバーガー



レタススープ

### ● 新 献 立 ●

#### 29日(月) とり肉のみぞれ和え

揚げたとり肉に、大根おろしをたっぷり使ってつくったたれをからめています。今が旬の大根には消化を助けるはたらきがあるので、さっぱりと食べられ、ごはんに合う献立です。お楽しみに!



### ♡ あかしっ子大好きメニュー♡

#### 25日(木) 明石焼き風

明石の郷土料理のひとつの「明石焼き」は、たこ焼きと見た目は似ていますが、味わいは別物。ふわわり、とろっとした食感で、おだしにつけていただくのが特徴です。明石では「玉子焼き」と言われています。