

# 2024年(令和6年) 1月こんだてひょう(B)

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	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	★正月献立 ごはん ★さわらのにつけ ★きんとん ★ぞうに 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	キムチたくあんごはん (ごはん・ キムチたくあん ごはんのく) ビーフンのすましじる 牛乳	震災を考える給食 ごはん ひじきとだいの あえもの ぶたじる 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 かんとくに はるさめのいためもの 牛乳	こがたパン クリームスパゲティ ツナサラダ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのいために 牛乳	★兵庫の味めぐり(丹波) ごはん とりにくのてりに ★くろまめとちりめんの ごままぶし ★ぼたんじる 牛乳
ご い り よ う (g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごはん(米) 70</li> <li>○ とり肉 30</li> <li>○ 加熱レバー 3</li> <li>□ ジャがいも 50</li> <li>△ 玉ねぎ 45</li> <li>△ にんじん 15</li> <li>□ サラダ油 1</li> <li>カレールウ① 9</li> <li>カレールウ② 3</li> <li>ケチャップ 1</li> <li>こしょう(白) 0.02</li> <li>水 50</li> <li>○ 親とり肉 10</li> <li>△ キャベツ 35</li> <li>△ もやし 10</li> <li>△ にんじん 5</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>□ さとう 2</li> <li>酢 2</li> <li>しょうゆ(うすくち) 3</li> <li>△ ゆず果汁 0.4</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ コッペパン(小麦) 50</li> <li>□ 天ぷら油 7.5</li> <li>○ きな粉 10</li> <li>□ さとう 4.5</li> <li>△ キャベツ 30</li> <li>○ チキンフランク 8</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>しお 0.08</li> <li>こしょう(白) 0.01</li> <li>○ ベーコン 7</li> <li>○ とり肉 10</li> <li>□ ジャがいも 20</li> <li>△ 玉ねぎ 20</li> <li>△ にんじん 5</li> <li>△ キャベツ 7</li> <li>△ セロリー 1.5</li> <li>△ トマト 15</li> <li>□ 米粉マカロニ 5</li> <li>△ にんにく 0.1</li> <li>□ サラダ油 1</li> <li>ケチャップ 5</li> <li>しょうゆ(うすくち) 1</li> <li>しお 0.4</li> <li>こしょう(白) 0.01</li> <li>ブイオン(ポーク) 13</li> <li>水 80</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごはん(米) 70</li> <li>○ さわら 40</li> <li>△ しょうが 0.5</li> <li>清酒 1</li> <li>みりん 1</li> <li>□ さとう 2</li> <li>しょうゆ(こいくち) 3</li> <li>水 12</li> <li>□ かたくり粉 0.2</li> <li>□ さつまいも 40</li> <li>水 10</li> <li>□ さとう 1.5</li> <li>○ とり肉 12</li> <li>△ はくさい 20</li> <li>△ 金時人参 8</li> <li>△ だいこん 30</li> <li>□ 白玉もち 25</li> <li>△ 青ねぎ 1.3</li> <li>みそ(米・白) 9</li> <li>煮干し 3</li> <li>水 90</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ コッペパン(小麦) 50</li> <li>○ 肉だんご 45</li> <li>△ 玉ねぎ 15</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>みりん 0.15</li> <li>□ さとう 1.5</li> <li>しょうゆ(こいくち) 1.5</li> <li>水 10</li> <li>□ かたくり粉 0.6</li> <li>○ とり肉 10</li> <li>○ チキンフランク 10</li> <li>□ ジャがいも 35</li> <li>△ 玉ねぎ 20</li> <li>△ にんじん 10</li> <li>△ キャベツ 20</li> <li>△ とうもろこし 5</li> <li>□ 米粉マカロニ 5</li> <li>□ サラダ油 1</li> <li>しょうゆ(うすくち) 1</li> <li>しお 0.4</li> <li>こしょう(黒) 0.02</li> <li>ローリエ(粉) 0.01</li> <li>ブイオン(チキン) 13</li> <li>水 60</li> <li>△ オレンジジュース 30</li> <li>△ 粉かんでん 0.5</li> <li>□ さとう 6</li> <li>水 30</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごはん(米) 70</li> <li>○ ぶた肉 36</li> <li>△ キムチ 20</li> <li>△ つぼづけ 15</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>□ ごま油 0.3</li> <li>□ ビーフン 7</li> <li>○ とり肉 18</li> <li>○ とうふ 25</li> <li>△ はくさい 15</li> <li>△ にんじん 10</li> <li>△ もやし 7</li> <li>△ 干しいたけ 0.3</li> <li>△ 青ねぎ 1.3</li> <li>しお 0.2</li> <li>しょうゆ(うすくち) 4</li> <li>削り節 3</li> <li>水 105</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごはん(米) 70</li> <li>○ ひじき 2</li> <li>○ 大豆 15</li> <li>○ ツナ 10</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>□ さとう 1.3</li> <li>酢 1.3</li> <li>しょうゆ(うすくち) 2</li> <li>△ ゆず果汁 0.4</li> <li>○ ぶた肉 20</li> <li>△ だいこん 30</li> <li>△ にんじん 15</li> <li>○ とうふ 25</li> <li>○ 油あげ 4</li> <li>△ こんにゃく 10</li> <li>△ 青ねぎ 0.6</li> <li>みそ(米・白) 9</li> <li>煮干し 3</li> <li>水 85</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ コッペパン(小麦) 50</li> <li>○ ぶた肉 45</li> <li>△ 玉ねぎ 25</li> <li>△ にんにく 0.1</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>ケチャップ 6</li> <li>ウスターソース 1.5</li> <li>□ さとう 0.2</li> <li>しお 0.1</li> <li>こしょう(白) 0.01</li> <li>★ □ 米粉 0.5</li> <li>★ △ ブロッコリー 20</li> <li>★ ○ 卵 20</li> <li>○ ベーコン 10</li> <li>★ ○ とうふ 20</li> <li>△ にんじん 10</li> <li>★ △ キャベツ 10</li> <li>★ △ こまつな 7</li> <li>しょうゆ(うすくち) 3</li> <li>しお 0.2</li> <li>こしょう(白) 0.02</li> <li>□ かたくり粉 1</li> <li>ブイオン(ポーク) 13</li> <li>水 105</li> <li>★ ○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごはん(米) 70</li> <li>○ とり肉 25</li> <li>□ ジャがいも 55</li> <li>△ にんじん 15</li> <li>△ だいこん 30</li> <li>△ こんにゃく 20</li> <li>○ 厚あげ 20</li> <li>○ ひら天 20</li> <li>○ こんぶ 0.7</li> <li>□ さとう 4</li> <li>しょうゆ(こいくち) 6</li> <li>水 30</li> <li>□ はるさめ 3</li> <li>○ ツナ 5</li> <li>△ にんじん 3</li> <li>△ キャベツ 25</li> <li>△ とうもろこし 5</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>ドレッシング 5.5</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ コッペパン(小麦) 40</li> <li>○ スパゲティ 25</li> <li>○ とり肉 15</li> <li>○ ベーコン 5</li> <li>△ 玉ねぎ 35</li> <li>△ にんじん 10</li> <li>□ サラダ油 1</li> <li>□ 小麦粉 5</li> <li>□ バター 5</li> <li>○ 牛乳 30</li> <li>しお 0.5</li> <li>こしょう(白) 0.01</li> <li>ローリエ(粉) 0.01</li> <li>ブイオン(チキン) 12</li> <li>水 60</li> <li>○ ツナ 10</li> <li>△ キャベツ 35</li> <li>△ とうもろこし 10</li> <li>△ にんじん 7</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>ドレッシング 7</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごはん(米) 70</li> <li>○ とうふ 120</li> <li>○ ぶたひき肉 20</li> <li>△ 玉ねぎ 40</li> <li>△ にんじん 15</li> <li>△ にら 3</li> <li>△ しょうが 0.8</li> <li>○ 加熱レバー 3</li> <li>□ サラダ油 1</li> <li>清酒 2</li> <li>□ さとう 2</li> <li>しょうゆ(こいくち) 4</li> <li>みそ(米・白) 3</li> <li>しお 0.3</li> <li>こしょう(白) 0.01</li> <li>トウバンジャン 0.2</li> <li>□ かたくり粉 1.5</li> <li>水 20</li> <li>○ ぶた肉 10</li> <li>△ もやし 30</li> <li>△ にんじん 7</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>□ さとう 0.4</li> <li>しょうゆ(うすくち) 1.2</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごはん(米) 70</li> <li>○ とり肉 50</li> <li>△ しょうが 0.4</li> <li>□ サラダ油 0.5</li> <li>みりん 0.2</li> <li>□ さとう 1.2</li> <li>しょうゆ(こいくち) 2.5</li> <li>□ かたくり粉 0.2</li> <li>○ 黒豆 3.5</li> <li>□ かたくり粉 3</li> <li>○ かえりちりめん 2</li> <li>□ 天ぷら油 1.4</li> <li>□ ごま 0.7</li> <li>□ さとう 1</li> <li>しょうゆ(こいくち) 0.7</li> <li>水 0.6</li> <li>○ いのしし肉 10</li> <li>△ はくさい 15</li> <li>△ にんじん 10</li> <li>○ 焼き豆腐 25</li> <li>△ ごぼう 8</li> <li>○ 油あげ 3</li> <li>△ 青ねぎ 0.6</li> <li>清酒 1</li> <li>みりん 2</li> <li>みそ(米・白) 6</li> <li>みそ(米・赤) 3</li> <li>煮干し 3</li> <li>水 115</li> <li>○ 牛乳 206</li> </ul>



### 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、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 18日(木)

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(B)

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	★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	★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(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	★新献立 ごはん ★とりにくのみぞれあえ さつまじる 牛乳	ごはん チャプチェ トック 牛乳	エネルギー	622kcal	
ざ い り よ う (g)	□パンズパン(小麦) 50 ○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 水 20 □かたくり粉 0.2 △キャベツ 20 ○スライスチーズ 15	□ごはん(米) 70 ○味付けのり 2.5 ○明石焼 40 □天ぷら油 4 しょうゆ(うすくち) 0.8 みりん 0.5 削り節 0.5 水 20	□コッパン(小麦) 50 ○牛肉 30 □じゃがいも 50 △玉ねぎ 45 △にんじん 15 △グリーンピース 5 □サラダ油 1 □小麦粉 6 □バター 6 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 2 ワイン(赤) 1 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(ポーク) 13 水 20	□ごはん(米) 70 ○とり肉 50 しお 0.16 こしょう(白) 0.01 □かたくり粉 7 □天ぷら油 5.7 △だいこん 16 □さとう 1.4 酢 2.4 しょうゆ(こいくち) 2.4	□ごはん(米) 70 ○ぶた肉 30 △にら 2 □はるさめ 8 △たけのこ 3 △にんじん 5 △干しいたけ 0.15 △しょうが 0.5 △にんにく 0.1 □ごま 1 □ごま油 0.5 清酒 0.8 □さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 オイスターソース 0.8	□ごはん(米) 70 ○ぶた肉 30 △にら 2 □はるさめ 8 △たけのこ 3 △にんじん 5 △干しいたけ 0.15 △しょうが 0.5 △にんにく 0.1 □ごま 1 □ごま油 0.5 清酒 0.8 □さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 オイスターソース 0.8	脂質	20.0g
	△レタス 10 ○ベーコン 10 □はるさめ 8 △玉ねぎ 25 △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 □ごま油 0.5 ブイヨン(ポーク) 13 水 110 ○ジョア 133	○ぶた肉 30 △こんにゃく 25 □じゃがいも 80 △玉ねぎ 50 △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 ○牛乳 206	△こまつな 10 △キャベツ 30 △とうもろこし 6 ○ベーコン 6 □サラダ油 0.5 ドレッシング 7 △みかん 80 ○牛乳 206	○ぶた肉 15 □さつまいも 25 ○とうふ 20 △だいこん 15 △にんじん 10 ○油あげ 3 △青ねぎ 1.3 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 ○牛乳 206	□トック 35 ○とり肉 15 △はくさい 20 △玉ねぎ 15 △にんじん 5 △干しいたけ 0.15 △青ねぎ 0.6 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	○ぶた肉 30 △にら 2 □はるさめ 8 △たけのこ 3 △にんじん 5 △干しいたけ 0.15 △しょうが 0.5 △にんにく 0.1 □ごま 1 □ごま油 0.5 清酒 0.8 □さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 オイスターソース 0.8	たんぱく質	24.7g
							カルシウム	363mg
							マグネシウム	82mg
							鉄	2.6mg
							亜鉛	2.8mg
							ビタミンA	258μgRAE
							ビタミンB1	0.39mg
							ビタミンB2	0.46mg
							ビタミンC	24mg
						食物繊維	5.0g	
						食塩相当量	2.0g	

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まぶし

ぼたん汁



**【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

**【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

**【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 ●

#### 30日(火) 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たつくだ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 ♡

#### 26日(金) 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、味はいは別物。ふんわり、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。