

2024年(令和6年) 4月こんだてひょう(A)

日(曜)	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)	25日(木)
こ ん だ て	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ツナサラダ 牛乳	きなこパン コーンのソーテ ミネストローネ 牛乳	ごはん ぶたにくとじゃがいもの いためもの みそしる 牛乳	パン とりにくのソーテ コーンソイチャウダー 牛乳	ごはん小 ちくわのいそかあげ ごもくうどん 牛乳	★は兵庫の食材 ぶたどん (ごはん・ ぶたどんのぐ) トック 牛乳	パン ミートボールの ケチャップに ポトフ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★季節の料理 ごはん ★とりのからあげ ブロッコリーのおかかあえ ★キャベツのみそしる 牛乳	★季節の料理 パン ★はるやさいの クリームシチュー ごぼうサラダ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのため 牛乳	ごはん かんとうに はるさめのため 牛乳
ざ い り よ う (g)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とり肉 25 <input type="radio"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 55 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 45 <input type="triangle"/> 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="radio"/> ツナ 10 <input type="triangle"/> キャベツ 35 <input type="triangle"/> とうもろこし 10 <input type="triangle"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 7 <input type="radio"/> 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="radio"/> きな粉 10 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <input type="triangle"/> とうもろこし 25 <input type="triangle"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="radio"/> チキンフランク 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 <input type="radio"/> ベーコン 7 <input type="radio"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 20 <input type="triangle"/> にんじん 5 <input type="triangle"/> キャベツ 7 <input type="triangle"/> セロリー 1.5 <input type="triangle"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> 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 プイオン(ポーク) 13 水 80 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> ぶた肉 30 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 12 <input type="triangle"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3 <input type="radio"/> とり肉 15 <input type="radio"/> とうふ 30 <input type="triangle"/> はくさい 30 <input type="triangle"/> にんじん 10 <input type="radio"/> 油あげ 4 <input type="triangle"/> 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 <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"/> 玉ねぎ 5 <input type="triangle"/> 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="radio"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 35 <input type="triangle"/> にんじん 10 <input type="triangle"/> とうもろこし(ペースト) 25 <input type="triangle"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="radio"/> 豆乳 25 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 プイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 2 水 30 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="radio"/> ちくわ 40 <input type="checkbox"/> 小麦粉 6 <input type="radio"/> あおさ粉 0.3 水 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.4 <input type="checkbox"/> うどん 65 <input type="radio"/> とり肉 20 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle"/> はくさい 20 <input type="triangle"/> にんじん 7 <input type="triangle"/> 青ねぎ 1 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 水 85 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> ぶた肉 50 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 15 <input type="star"/> △ チンゲンサイ 10 <input type="triangle"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 1 しょうゆ(こいくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="star"/> □ 米粉 0.2 <input type="checkbox"/> トック 35 <input type="radio"/> とり肉 15 <input type="triangle"/> はくさい 20 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 15 <input type="star"/> △ こまつな 7 <input type="triangle"/> にんじん 5 <input type="star"/> △ 青ねぎ 1 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 95 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="radio"/> 肉だんご 48 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 15 ケチャップ 8 ウスターソース 2 <input type="checkbox"/> さとう 1 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="radio"/> とり肉 10 <input type="radio"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 20 <input type="triangle"/> にんじん 10 <input type="triangle"/> キャベツ 25 <input type="triangle"/> とうもろこし 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 プイオン(チキン) 13 水 55 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とり肉 50 しお 0.3 こしょう(白) 0.03 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.8 <input type="triangle"/> ブロッコリー 20 <input type="radio"/> かつお節 0.3 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 <input type="triangle"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> ジャがいも 25 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 25 <input type="triangle"/> にんじん 5 <input type="radio"/> とうふ 20 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle"/> 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 90 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="radio"/> とり肉 20 <input type="radio"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 25 <input type="triangle"/> にんじん 10 <input type="triangle"/> キャベツ 15 <input type="triangle"/> アスパラガス 5 <input type="triangle"/> グリンピース 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> バター 5 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="radio"/> 牛乳 30 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 プイオン(チキン) 13 水 30 <input type="triangle"/> ごぼう 25 <input type="triangle"/> にんじん 10 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とうふ 120 <input type="radio"/> ぶたひき肉 20 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 40 <input type="triangle"/> にんじん 15 <input type="triangle"/> 青ねぎ 1 <input type="triangle"/> なら 2 <input type="triangle"/> しょうが 0.8 <input type="radio"/> 加熱レバー 3 <input type="radio"/> 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 トウバンジャン 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 <input type="triangle"/> もやし 35 <input type="radio"/> とりひき肉 12 <input type="triangle"/> にんじん 10 <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"/> かたくり粉 0.2 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 25 <input type="checkbox"/> ジャがいも 55 <input type="triangle"/> にんじん 15 <input type="triangle"/> だいこん 30 <input type="triangle"/> こんにゃく 20 <input type="radio"/> 厚あげ 20 <input type="radio"/> 平天 20 <input type="radio"/> こんぶ 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 30 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="triangle"/> キャベツ 25 <input type="triangle"/> とうもろこし 5 <input type="triangle"/> にんじん 3 <input type="radio"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 6 <input type="radio"/> 牛乳 206

食べよう
兵庫の食材

目標 「給食の やくそくをおぼえ 楽しく食べよう」

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。色ぬりしてみましよう。

- 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

♥あかしっ子大好きメニュー♥

22日(月)とりのからあげ

昨年度「もう一度食べたい献立」をアンケートした結果を「あかしっ子大好きメニュー」として、紹介していきます。今月のあかしっ子大好きメニューは「とりのからあげ」です。みんなの大好きな「からあげ」は給食室で調理員さんがカラッとあげてくれます。楽しみにしていってくださいね。



《お知らせ》

新学期の給食開始は、
1年生
4月16日(火)
2～6年生
4月11日(木)です。

「★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。
明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

2024年(令和6年) 4月こんだてひょう(A)

日(曜)	26日(金)	30日(火)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	パン ドライカレー レタススープ フルーツミックス	ごはん ぶたにくやさいため たまごスープ	エネルギー	588kcal
	牛乳	牛乳	たんぱく質	24.1g
ざ い り よ う 量 (g)	□ コッペパン(小麦) 50	□ ごはん(米) 70	脂質	20.8g
	○ ぶたひき肉 30 △ 玉ねぎ 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ にんにく 0.4 □ サラダ油 0.5 カレールウ 3 ケチャップ 2.5 ウスターソース 2 カレー粉 0.5 ガラマサラ 0.08 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 水 3	○ ぶた肉 50 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 10 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 みりん 1 □ さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 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	カルシウム	320mg
	△ レタス 10 ○ ベーコン 10 □ はるさめ 8 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 ブイヨン(ボーク) 13 水 110	○ 卵 20 ○ ベーコン 10 ○ とうふ 20 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 15 △ 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 □ かたくり粉 1 削り節 3 水 110	マグネシウム	80mg
	△ みかん(缶) 20 △ 黄とう(缶) 10 △ パインアップル(缶) 20	○ 牛乳 206	鉄	2.7mg
	○ 牛乳 206		亜鉛	2.6mg
			ビタミンA	262μgRAE
			ビタミンB1	0.39mg
			ビタミンB2	0.46mg
			ビタミンC	22mg
			食物繊維	5.5g
			食塩相当量	2.0g

献立表の見方

- 給食実施日
- 主食 ごはん類・週3回程度 パン・週2回程度
- 副食(おかず・デザート)
- 牛乳は、基本的に毎日
- ★印は子どもたちに伝えたい季節の料理・郷土料理・お祝い献立・行事献立・兵庫の食材あかしっ子大好きメニューなどです。
- 献立に使われている材料
□・○・△印は3色食品群によるはたらきを表記しています。
□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

① ○日(△)

★は兵庫の食材 ⑤

② パン

③ クリームシチュー
チキンサラダ

④ 牛乳

⑥ □ コッペパン(小麦) 50

⑦

★○ とり肉 20
□ ジャガイモ 40
★△ 玉ねぎ 35
△ にんじん 10
★△ キャベツ 15
★△ マッシュルーム 3
ブイヨン(チキン) 15
□ サラダ油 1
□ 小麦粉 5
□ バター 5
★○ 牛乳 30

給食の材料や分量が載っています。参考にして、ご家庭でもお試しください。



- 材料の分量(g)
中学年(3・4年生)の分量(g)を表記しています。
ごはんは、精米の分量(g)
パンは、小麦粉の分量(g)
牛乳は、1本当たりの分量(g)
1人1個のものは、1個の分量(g)

*栄養量については、中学年の月平均を表記しています。
*市内小学校は、統一献立でA・Bコースに分かれています。
*休日・行事などの関係で、主食がパンからごはんになる場合があります。
献立表でご確認ください。

ごはん

- 学校給食の米は明石、明石近郊産(あきたこまち・ヒノヒカリ・キヌヒカリ)です。
- ごはんは納入業者が炊いています。
- 献立の組み合わせにより、米を10gずつ減量したごはん小もあります。

米 重量	
高学年	90g
中学年	70g
低学年	50g



パン

- 学校給食のパンは無漂白の小麦粉を使い、その日の朝に焼き上げて学校に配送されます。
- 献立の組み合わせにより、小麦粉を10gずつ減量した小型パンもあります。
- 甘みをおさえ、おかずの味を損なわずおいしく食べられるように工夫しています。

小麦粉 重量	
高学年	70g
中学年	50g
低学年	40g



牛乳

- 牛乳には発育期に必要な良質のたんぱく質・消化吸収のよいカルシウムなどが豊富に含まれているため、給食では基本的に毎日出しています。
- 牛乳パックはリサイクルをしています。

牛乳
1本 206g



給食の内容



- 市内の栄養教諭が、栄養面、食材面、児童の嗜好、調理工程、衛生面、郷土料理、行事食などを考慮して、食育・地産地消を取り入れた献立原案を作成しています。
- 作成された献立原案は、教育委員会・校長・教諭・PTAの代表・調理員・栄養教諭で構成する「献立調理委員会」において承認され、教育委員会で決定されます。
- おかずの材料については、児童の成長に役に立つ食品の選定を心がけ、鮮度の良い野菜類が安定して供給されるようにつとめています。
- 使用する食材の安全性(残留農薬・細菌検査など)にも配慮しています。
- 食物アレルギーに少しでも対応できるよう、次のようなことをしています。

- ・天ぷら油はなたね油を使用しています。
 - ・サラダのドレッシングなどは、クラスでかけます。
 - ・加工品についてもアレルギーが少なく、不要な添加物が入っていない食品を選んでいきます。
- 詳細は教育委員会ホームページをご覧ください。

献立のテーマ

一伝えよう つなげよう 食文化一

日本の伝統文化を伝える行事食や地域に伝わる料理、子どもたちにもっと食べてほしい食材などを献立に取り入れていきます。

食を通して、日本の四季や文化について興味を持ち、地場産物の活用や和食のよさを知るなど食文化への理解を深められるような取組をすすめていきます。



1・2年



3・4年



5・6年



低・中・高学年で
量が異なります。



1・2年



3・4年



5・6年

