

2024年(令和6年)5月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こ ん だ て	ごはん あまからチキンだいず ビーフンのすましじる 牛乳	★子どもの日献立 ★たけのこごはん (ごはん・ たけのこごはんのぐ・ きんしたまご) みそしる ★かしわもち 牛乳	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) うみとはたけのサラダ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★かつおのかくに キャベツのこんぶいため だんごじる 牛乳	ごはん じゃがいものそばろに きりほしだいこんの はりはりづけ 牛乳	セルフバーガー (パンズパン・ チキンメンチカツ・ キャベツのソテー・ スライスチーズ) はるさめスープ 牛乳	ごはん ホキのチリソース にくだんごスープ 牛乳	★季節の料理 パン ★グリーンポタージュ ツナサラダ 牛乳	もすくどん (ごはん・ もすくどんのぐ) かきたまじる ももタルト 牛乳	ごはん のりつくだに こうやどうふと やさいのふくめに ちゃんこじる 牛乳	★は兵庫の食材 パン ポークビーンズ ひねぼんサラダ 牛乳
ざ い り よ う す (g)	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 40 ○ 大豆 15 □ かたくり粉 8.5 □ 天ぶら油 6.4 しょうゆ(こいくち) 2.7 □ さとう 1.5 清酒 1.5 みりん 1.5 □ ビーフン 7 ○ おた肉 15 ○ とうふ 20 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 0.6 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 13 △ たけのこ 20 △ にんじん 10 ○ 油あげ 2 □ ごま 1.5 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 0.5 □ さとう 1.3 しょうゆ(うすくち) 2.7 削り節 2 水 7 ○ きんし卵 20 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206 □ かしわもち 30 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ 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 ○ ツナ 10 ○ ひじき 1 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ かつお 40 △ しょうが 1.2 清酒 2 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3 水 7 □ かたくり粉 0.3 △ キャベツ 35 ○ しおこんぶ 1.5 □ サラダ油 0.5 □ 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 0.6 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ ジャがいも 80 ○ とりひき肉 20 ○ 平天 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 △ こんにゃく 25 △ グリンピース 5 △ しょうが 1 △ 干ししいたけ 0.3 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 △ 切干しだいこん 3 △ にんじん 5 □ ごま 0.5 □ さとう 2 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 □ ごま油 0.5 ○ 牛乳 206	□ パンズパン(小麦) 50 ○ チキンメンチカツ 50 □ 天ぶら油 7.5 △ キャベツ 30 □ サラダ油 0.5 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 ○ スライスチーズ 15 □ はるさめ 7 ○ おた肉 10 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 △ もやし 10 △ 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク)13 水 115 ○ 牛乳 206 ○ 肉だんご 35 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 □ はるさめ 3 △ 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ コッパン(小麦) 50 ○ とり肉 20 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 35 △ グリンピース(ペースト) 20 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 30 ○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ 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 ○ 牛乳 206 ○ 肉だんご 35 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 □ はるさめ 3 △ 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ もずく 15 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 ○ こうやどうふ 10 ○ おた肉 10 ○ ちくわ 5 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7 △ しょうが 0.5 □ ごま油 0.5 清酒 0.5 みりん 0.5 □ さとう 1.2 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(チキン) 5 □ かたくり粉 0.5 ○ 卵 23 ○ とうふ 25 △ 玉ねぎ 15 △ こまつな 8 △ にんじん 10 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 5 □ かたくり粉 0.8 削り節 3 水 110 □ 米粉タルト(もも) 35 ○ 牛乳 206 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ のりつくだ煮 10 ○ おた肉 10 ○ ちくわ 5 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7 △ いんげん 3 □ サラダ油 0.5 みりん 0.5 □ さとう 0.7 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 6 水 30 ○ とり肉 20 △ はくさい 40 △ にんじん 12 △ こんにゃく 10 △ しめじ 5 □ はるさめ 3 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 4.5 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ★○ おた肉 27 ★○ 大豆 30 □ ジャがいも 55 ★△ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 ケチャップ 15 □ さとう 0.7 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 6 水 30 ★○ 親とり肉 10 △ もやし 20 ★△ キャベツ 22 ★△ ブロッコリー 15 □ サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 6 ★○ 牛乳 206	



目標 「正しい食べ方をしよう」

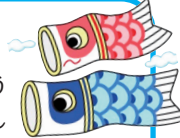
体内ではたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 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

5月5日はこどもの日です

こどもの日は、こどもたちの健やかな成長や幸せを祝う日です。給食でもみなさんの成長を願って、たけのこごはんやかしわもちが登場します。

たけのこには、みなさんがぐんぐん伸びるたけのこように、大きく育ってほしいという願い、かしわもちには、子どもたちが元気に成長してほしいとの願いが込められています。



毎月19日は「食育の日」です。

明石市の学校給食では、子どもたちに地元である兵庫県や明石市の食材を知ってほしいという願いから、毎月19日前後を「食べよう兵庫の食材」の日としています。

この日には、兵庫県や明石市でとれる食材をたくさん使った献立にし、地産地消の取組を進めています。



「★食べよう兵庫の食材」の日 17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。

明石市教育委員会事務局
学校給食課 TEL918-5594



2024年(令和6年)5月こんだてひょう(A)

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の中学年 平均栄養量
こ ん だ て	ごはん とりにくとじゃがいもの いためもの みそワナタンスープ	きなこパン こまつなのソテー やさしいスープ	ごはん チャップチェ トック	★季節の料理 ごはん さばのみそに ★わらびのもの ★わかたけじる	パン てりやきミートボール コーンスープ	ごはん おこのみあげ ちゅうかスープ	パン ポークチャップ ポトフ	ごはん マーボー豆腐 もやしのいために	とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ もやしとチンゲンサイの いためもの) かぼちゃのみそしる 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー こがたパン ★やきそば コーンのソテー	エネルギー 587kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質 23.5g
ざ い り ょ う (g)	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 15 △ しょうが 1 △ 青ねぎ 1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3	□ コッペパン(小麦) 50 □ 天ぷら油 7.5 ○ きな粉 10 □ さとう 4.5 △ こまつな 10 △ キャベツ 25 △ 玉ねぎ 10 ○ ペーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01	□ 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 オイスターソース 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 1.2 みりん 0.6 □ さとう 3 しょうゆ(こいくち) 0.6 みそ(米・白) 4.8 水 15 △ わらび 10 ○ とり肉 7 △ にんじん 3 ○ 油あげ 1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 0.3 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 1.6 削り節 0.5 水 8	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 肉だんご 45 △ 玉ねぎ 15 □ サラダ油 0.5 みりん 0.15 □ さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 □ かたくり粉 0.6 ○ ペーコン 7 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 35 △ とうもろこし 10 □ サラダ油 1 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 □ コーンスターチ 1 ブイオン(ポーク) 13 水 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ちくわ 16 △ キャベツ 20 △ お好み焼き粉 14 ○ あおさ粉 0.1 ○ 削り節(粉) 0.3 水 9 □ 天ぷら油 8.9 とんかつソース 5 ○ とり肉 20 △ はくさい 25 △ にんじん 7 △ もやし 10 □ はるさめ 5 △ チンゲンサイ 5 △ 干ししいたけ 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 115 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ぶた肉 45 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.5 ○ とり肉 10 ○ チキンフランク 10 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 □ 米粉マカロニ 5 □ 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 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 2 酢 1 しょうゆ(こいくち) 3 トウバンジャン 0.14 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.4 △ チンゲンサイ 7 △ もやし 22 □ サラダ油 0.5 しお 0.05 △ 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 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ コッペパン小型(小麦) 40 □ 焼きそばめん 30 ○ ぶた肉 20 △ キャベツ 56 △ にんじん 15 △ もやし 10 △ 玉ねぎ 15 ○ あおさ粉 0.3 □ サラダ油 1 とんかつソース 6.2 ウスターソース 4.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ ペーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206	脂質 20.2g カルシウム 317mg マグネシウム 76mg 鉄 2.4mg 亜鉛 2.7mg ビタミンA 276µgRAE ビタミンB1 0.35mg ビタミンB2 0.47mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.1g 食塩相当量 2.0g	
	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206



季節の料理



わかたけ汁 グリーンポタージュ わらびの煮物 かつおの角煮

マナーを守って給食を食べよう

茶わんや汁わんは
手にもって食べよう



よくかんで、
楽しく食べよう



口に食べ物を入れたまま
おしゃべりしないようにしましょう



食べている途中で
立ち歩かないようにしましょう



食事の話に
気をつけよう



★あかしっ子大好きメニュー★

31日(金) やきそば

「やきそば」はアンケートで毎年ランク
インする大人気のメニューです。こげつ
かないように調理するのはとても大変
ですが、みなさんの喜ぶ顔を
想像しながら調理します。
楽しみにしていてくださいね。



イラストには一部少年写真新聞社のものを使用しています。