

2024年(令和6年)5月こんだてひょう(B)

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	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 じゃがいものそばろに きりぼしだいこんの はりはりづけ 牛乳	★季節の料理 パン ★グリーンポターージュ ツナサラダ 牛乳	ごはん ホキのチリソース にくだんごスープ 牛乳	もずくどん (ごはん・ もずくどんのぐ) かきたまじる ももタルト 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	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
ざ い り よ う 量	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 40 ○ 大豆 15 □ かたくり粉 8.5 □ 天ぷら油 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 ○ ぶた肉 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 △ 青ねぎ 0.6 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 □ 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	□ パンズパン(小麦) 50 ○ チキンメンチカツ 50 □ 天ぷら油 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 ○ ぶた肉 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 △ にんじん 5 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 13 水 115 ○ 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	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 20 □ ジャがいも 55 △ グリンピース(ペースト) 20 △ 玉ねぎ 35 □ 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	□ ごはん(米) 70 ○ ホキ 45 清酒 1 □ かたくり粉 7.5 □ 天ぷら油 5.4 △ 玉ねぎ 10 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.3 ケチャップ 4 □ さとう 1.6 酢 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 トウバンジャン 0.05 ○ 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 ○ とり肉 30 ○ もずく 15 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 0.6 △ 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	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ぶた肉 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	□ ごはん(米) 70 ○ のりつくだ煮 10 ○ こうやどうふ 10 ○ ぶた肉 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 0.7 □ さとう 1.1 しょうゆ(うすくち) 2.1 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 1 水 35 ○ 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



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 16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

