

# 2024年(令和6年)6月こんだてひょう(A)

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こ ん だ て	ごはん にくじゃが はるさめのいためもの 牛乳	パン いちごジャム パンプキン ソイチャウダー キャベツとソーセージの ソテー 牛乳	ごはん ぶたにくのかくに チンゲンサイのいためもの つくねじる 牛乳	★歯によい献立 カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ★ごぼうサラダ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★歯によい献立 パン ★★かみかみミックス (アーモンド入り) げんまいスープ ★ヨーグルト 牛乳	ごはん チキンなんぼん そえやさい (キャベツ) かきたまじる 牛乳	こめこパン チリコンカン やさいスープ フルーツミックス 牛乳	ごはん さばのみそに キャベツのごまいため だんごじる 牛乳	ごはん しそひじき こうやどうふと やさいのふくめに ほうとうじる 牛乳	パン クリームシチュー ツナサラダ 牛乳	★新献立 ごはん ★とりにくのうめふうみ ぐだくさんじる 牛乳
ざ い り ょ う (g)	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 30 △ こんにゃく 25 □ ジャがいも 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 □ はるさめ 3 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 △ にんじん 3 ○ ツナ 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 6 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ いちごジャム 15 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ かぼちゃ(ペースト) 20 △ かぼちゃ 25 □ サラダ油 1 ○ 豆乳 25 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 □ コーンスターチ 3 ブイオン(チキン) 13 水 30 △ キャベツ 30 ○ チキンフランク 8 □ サラダ油 0.5 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 40 △ こんにゃく 30 △ しょうが 0.3 □ サラダ油 0.5 清酒 1 みりん 0.5 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 4 水 10 □ かたくり粉 1 △ チンゲンサイ 20 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ○ とりつくね 25 △ はくさい 25 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 △ ごぼう 4 △ 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 ○ 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 △ ごぼう 25 △ にんじん 10 ○ ツナ 10 □ ごま 0.3 □ サラダ油 0.5 □ 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 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 大豆 25 □ かたくり粉 4 ○ こんぶ 0.3 □ 天ぷら油 3 □ アーモンド 3 ○ ミニフィッシュ 3 しょうゆ(こいくち) 1 □ さとう 1 みりん 0.3 水 1 □ モチ玄米 5 ○ ぶた肉 10 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 △ レタス 20 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 □ ごま油 0.3 ブイオン(ポーク) 13 水 115 ○ ヨーグルト 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 7.5 □ 天ぷら油 5.3 △ 玉ねぎ 7 △ にんにく 0.4 □ サラダ油 0.3 □ さとう 3 しょうゆ(こいくち) 2.5 酢 2 ケチャップ 1 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 △ キャベツ 25 ○ 卵 23 ○ とうふ 25 ○ かまぼこ 5 ○ ちりめんじゃこ 5 △ 玉ねぎ 15 △ えのきたけ 5 △ 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 95 ○ 牛乳 206	□ 米粉パン(米粉・小麦) 50 ○ 大豆 20 ○ ぶたひき肉 15 △ 玉ねぎ 20 △ にんにく 0.5 △ トマト 15 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 チリパウダー 0.1 □ かたくり粉 1 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.2 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 90 △ みかん(缶) 20 △ 黄とう(缶) 20 △ パインアップル(缶) 20 ○ 牛乳 206	□ 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 △ キャベツ 35 □ ごま 1 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ 白玉だんご 30 ○ とり肉 15 △ はくさい 20 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.6 清酒 0.6 しお 0.1 煮干し 3 水 115 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ しそひじき 7 ○ ぶた肉 10 ○ こうやどうふ 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 □ うどん 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ かぼちゃ 20 △ 玉ねぎ 10 △ にんじん 5 △ しめじ 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 25 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 10 □ 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 ブイオン(チキン) 13 水 25 ○ 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 ○ とり肉 50 □ かたくり粉 8 □ 天ぷら油 5.8 △ 梅肉 1.6 □ さとう 0.8 水 6 □ かたくり粉 0.16 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ しめじ 3 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 ○ わかめ 0.3 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206

## 目標

「衛生に気をつけよう」  
「よくかんで食べよう」

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

### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べると、満腹感を得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、おし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。給食では、「歯によい献立」としてかみごたえのある食材を使い、よくかんで食べてほしい献立や歯を強くするカルシウムが多いヨーグルトを取り入れています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

### だ液の働き

よくかむほどだ液がたくさん出ます。だ液は体によい働きがたくさんあります。

#### 味を感じる



#### 食べかすを落とす



#### 消化を助ける



#### 歯の増殖を抑える



#### 歯の表面を修復する



### あかしっ子大好きメニュー





#### 7日(金) かみかみミックス(アーモンド入り)

今月の「あかしっ子大好きメニュー」は「かみかみミックス(アーモンド入り)」です。大豆と昆布を油で揚げ、アーモンドやミニフィッシュを加えて甘辛いたれで和えた献立です。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。



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。

# 2024年(令和6年)6月こんだてひょう(A)

日(曜)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	今月の中学年 平均栄養量	歯によい献立
こ ん だ て	パン にこみハンバーグ そえやさい (ブロッコリー) レタススープ 牛乳	★は兵庫の食材 おやこどん (ごはん・ おやこどんのぐ) やさいのゆずふうみ	ごはん いわしのあまからあげ ぶたじる	パン チキンとポテトの ガーリックソテー ワンタンスープ あじさいゼリー	ごはん小 かぼちゃのかきあげ ごもくうどん	★オリ・パラメニュー(パリ) パン とりにくのようふうに ★ポトフ	ごはん とうふのカレーに きりぼしだいこんと ツナのあえもの	ごはん にくだんごのあますあん ちゅうかスープ	パン とりにくのソテー とうもろこし ミネストローネ	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.7g カルシウム 328mg マグネシウム 78mg 鉄 2.4mg 亜鉛 2.7mg ビタミンA 230µgRAE ビタミンB1 0.34mg ビタミンB2 0.48mg ビタミンC 21mg 食物繊維 4.9g 食塩相当量 2.0g	 ごぼうサラダ  かみかみミックス (アーモンド入り)
ざ い り よ う し ょう (ま)	□ コッペパン(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 △ ブロッコリー 20 △ 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 ブイオン(ポーク) 13 水 110 ○ 牛乳 206	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 35 ★○ 卵 37 ★△ 玉ねぎ 50 ○ かまぼこ 15 ★△ にんじん 7 ○ 油あげ 3 ★△ 青ねぎ 1 □ サラダ油 0.7 清酒 1.4 みりん 1.4 □ さとう 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 しょうゆ(うすくち) 2.4 □ かたくり粉 0.8 削り節 0.7 水 30 △ キャベツ 35 △ もやし 10 ★△ にんじん 5 ★○ 親とり肉 10 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2 しょうゆ(うすくち) 3 △ ゆず果汁 0.4 ★○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ いわし 40 □ かたくり粉 12 □ 天ぶら油 5.2 △ しょうが 0.8 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 みりん 0.8 水 2 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 10 ○ とうふ 20 △ こんにゃく 10 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 □ じゃがいも 40 △ にんじん 8 △ にんにく 0.4 □ サラダ油 0.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.01 □ ワンタンの皮 10 ○ ぶた肉 10 △ はくさい 20 △ にんじん 10 □ はるさめ 5 △ 干しいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 ブイオン(ポーク) 13 水 120 □ ゼリー(あじさい) 40 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 △ かぼちゃ 12 ○ ちくわ 6 △ 玉ねぎ 6 △ にんじん 3 ○ くきわかめ 0.2 □ 天ぶら粉 7 □ 小麦粉 5 しお 0.1 水 7 □ 天ぶら油 7.1 □ うどん 65 ○ とり肉 20 △ はくさい 20 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 20 □ サラダ油 0.5 △ オレンジジュース 4 □ マーメイド 2.5 □ さとう 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.5 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 1 ○ チキンフランク 10 ○ ベーコン 7 □ じゃがいも 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 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 60 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 125 ○ ぶたひき肉 17 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールー 8 ウスターソース 2 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 水 30 △ 切干しだいこん 3 ○ ツナ 10 △ 玉ねぎ 5 △ にんじん 5 △ しょうが 0.5 □ ごま 1 □ サラダ油 0.5 みりん 0.5 □ さとう 2 酢 3 しょうゆ(うすくち) 1 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 肉だんご 42 □ 天ぶら油 4.2 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7.5 △ たけのこ 4 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 3 □ さとう 1.3 酢 1.3 しょうゆ(うすくち) 2.3 水 3 □ かたくり粉 0.6 ○ ぶた肉 18 △ はくさい 25 △ にんじん 6 △ もやし 10 □ はるさめ 5 △ こまつな 8 △ 干しいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 △ とうもろこし 60 ○ ベーコン 7 ○ とり肉 10 □ じゃがいも 20 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 5 △ キャベツ 13 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 △ にんにく 0.1 □ 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 ブイオン(ポーク) 13 水 80 ○ 牛乳 206	歯を強くする カルシウムが 多いヨーグルト が出ます。 	オリ・パラメニュー (パリ)  ポトフ



## 「★食べよう兵庫の食材」の日 19日(水)

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

## ● 新 献 立 ●

### 17日(月)「鶏肉の梅風味」

揚げたとり肉に梅肉  
で作ったたれをから  
めていきます。ほんの  
り梅味がして、ごはん  
にあう献立です。



## オリ・パラメニュー(パリ) 25日(火)「ポトフ」

2024年パリオリンピック・パラリンピックにあわせて  
フランスの料理を紹介します。今月は「ポトフ」です。  
ポトフは大きく切った肉や野菜を時間をかけて煮  
込んだ古くからあるフランスの家庭料理の  
一つです。給食ではチキンフランクやベーコ  
ン、野菜を炒め、コトコト煮込んで作ります。



## 6月は「食育月間」です

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通し  
て、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、  
生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てます。

学校でも教育活動全体の中で「食育」をすすめています。毎日の  
暮らしの中で、家庭でも意識して取り組んでいただくことが大切です。

家庭での「食」についても、ぜひこの機会に話し合ってみてはいか  
がでしょうか。

