

# 2024年(令和6年)6月こんだてひょう(B)

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	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 にくじゃが はるさめのいためもの 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	★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	★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	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 チキンなんばん そえやさい (キャベツ) かきたまじる 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	パン クリームシチュー ツナサラダ 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 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
ざ い り よ う (g)	□ コッペパン(小麦) 50 □ いちごジャム 15 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 10 □ ジャガイモ 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 ブイヨン(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 30 △ こんにゃく 25 □ ジャガイモ 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	□ 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	□ 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 ブイヨン(ポーク) 13 水 115 ○ ヨーグルト 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャガイモ 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレーウ① 9 カレーウ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	□ 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 □ ジャガイモ 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 ブイヨン(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 ○ 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	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 1.2 みりん 0.6 △ にんじん 10 □ 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	□ コッペパン(小麦) 50 □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 25 □ ジャガイモ 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 ブイヨン(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 ○ 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 △ 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 ○ 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 ブイヨン(ポーク) 13 水 110 ○ 牛乳 206

## 目標

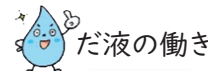
「衛生に気をつけよう」  
「よくかんで食べよう」

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★



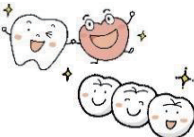


#### 6日(木) かみかみミックス(アーモンド入り)

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(B)

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	★新献立 ごはん ★とりにくのうめふうみ ぐだくさんじる	★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	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 いわしのあまからあげ ぶたじる	★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	ごはん小 かぼちゃのかきあげ ごもくうどん	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	パン とりにくのソテー とうもろこし ミネストローネ	ごはん にくだんごのあますあん ちゅうかスープ	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 品	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とりにく 50 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.8 <input type="checkbox"/> 梅肉 1.6 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 <input type="checkbox"/> 水 6 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.16 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> しめじ 3 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> わかめ 0.3 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input checked="" type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input checked="" type="checkbox"/> とり肉 35 <input checked="" type="checkbox"/> 卵 37 <input checked="" type="checkbox"/> 玉ねぎ 50 <input type="checkbox"/> かまぼこ 15 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.7 <input type="checkbox"/> 清酒 1.4 <input type="checkbox"/> みりん 1.4 <input type="checkbox"/> さとう 2.4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.6 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.4 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.8 <input type="checkbox"/> 削り節 0.7 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん 5 <input checked="" type="checkbox"/> 親とり肉 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> 酢 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 0.4 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> じゃがいも 40 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> しょうが 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> こしょう(黒) 0.01 <input type="checkbox"/> ワンタンの皮 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 120 <input type="checkbox"/> ゼリー(あじさい) 40 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> いわし 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 12 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.6 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 <input type="checkbox"/> 水 2 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 煮干し 3 <input type="checkbox"/> 水 100 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> オレンジジュース 4 <input type="checkbox"/> マーメイド 2.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> じゃがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(黒) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイオン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 60 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 12 <input type="checkbox"/> ちくわ 6 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 3 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> くきわかめ 0.2 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 7 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> 水 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.1 <input type="checkbox"/> うどん 65 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 85 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 125 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 17 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> カレールウ 8 <input type="checkbox"/> ウスターソース 2 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> 切干しだいこん 3 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> 酢 3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 <input type="checkbox"/> 酢 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> とうもろこし 60 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 13 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> ケチャップ 5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 80 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 肉だんご 42 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.2 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7.5 <input type="checkbox"/> たけのこ 4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ケチャップ 3 <input type="checkbox"/> さとう 1.3 <input type="checkbox"/> 酢 1.3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.3 <input type="checkbox"/> 水 3 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> ぶた肉 18 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> こまつな 8 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 4 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <input type="checkbox"/> 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。 	
食 育 月 間	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★食べよう兵庫の食材★</p> </div>										 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 ●

### 18日(火)「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) 24日(月)「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。

