

# 2024年(令和6年)7月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
こ ん だ て	★半夏生献立 ★季節の料理 ごはん ★たことキャベツの ふわふわあげ ★かぼちゃのみそしる	ごはん ぶたにくやさしいため トック	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめのいためもの	★七夕献立 ★ほしちらしごはん (ごはん・ ほしちらしごはんのぐ) ★そうめんじる ★たなばたゼリー	★オリ・パラメニュー(パリ) ★新献立 パン ★コーンポタージュ ★キャロットラペ ★チョコクレープ	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★あげどりのレモンだれ そえやさい (ブロッコリー) ちゅうかスープ	★季節の料理 こがたパン ★なつやさいスパゲティ コーンのソテー	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	★季節の料理 ごはん あじつけのり ★あじのなんばんづけ ぶたじる	パン てりやきミートボール やさいスープ れいとうみかん	★季節の料理 ごはん マーボー豆腐 ★きゅうりのいためもの
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ざ い り ょ う (食)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> たこ 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> しょうが 0.1 <input type="checkbox"/> お好み焼き粉 14 <input type="checkbox"/> あおさ粉 0.1 <input type="checkbox"/> 削り節(粉) 0.3 <input type="checkbox"/> 水 6 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 8.3 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 35 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <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"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 35 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.2 <input type="checkbox"/> オイスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> トック 30 <input type="checkbox"/> とり肉 16 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> 清酒 1 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.03 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 30 <input type="checkbox"/> こんにゃく 20 <input type="checkbox"/> ジャがいも 80 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> キムチ 20 <input type="checkbox"/> いんげん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.5 <input type="checkbox"/> コチュジャン 0.35 <input type="checkbox"/> 水 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ドレッシング 6 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> かまぼこ 5 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 7 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> いんげん 2 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.15 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.8 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.2 <input type="checkbox"/> 削り節 0.5 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> そうめん 7 <input type="checkbox"/> とり肉 17 <input type="checkbox"/> とうふ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 煮干し 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <input type="checkbox"/> ゼリー(七夕) 38 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 20 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 4 <input type="checkbox"/> パター 4 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 <input type="checkbox"/> しお 0.5 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 25 <input type="checkbox"/> にんじん 25 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> 酢 2.5 <input type="checkbox"/> しお 0.03 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> クレープ(チョコ) 30 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.65 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.3 <input type="checkbox"/> レモン果汁 1.2 <input type="checkbox"/> 水 2 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 20 <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"/> 青ねぎ 1 <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 125 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スパゲティ 30 <input type="checkbox"/> 牛ひき肉 10 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> なす 7 <input type="checkbox"/> 青ピーマン 3 <input type="checkbox"/> 黄ピーマン 3 <input type="checkbox"/> トマト 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.05 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> ケチャップ 10 <input type="checkbox"/> ウスターソース 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> とうもろこし 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ベーコン 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.06 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> カレールウ① 9 <input type="checkbox"/> カレールウ② 3 <input type="checkbox"/> ケチャップ 1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 50 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> ひじき 1 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 味つけのり(明石産) 2.5 <input type="checkbox"/> あじ 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.7 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 4 <input type="checkbox"/> 酢 6 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> 水 2.5 <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"/> ごぼう 5 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <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"/> 肉だんご 45 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.15 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.5 <input type="checkbox"/> 水 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.2 <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) 2 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 90 <input type="checkbox"/> らいとうみかん 80 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> にとら 3 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 4 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 3 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.2 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 <input type="checkbox"/> きゅうり 27 <input type="checkbox"/> ぶた肉 7 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 1.2 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 <input type="checkbox"/> 酢 2.4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.8 <input type="checkbox"/> 牛乳 206

## 目標 「夏を元気にすこす食事をしよう」

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

### ● 新 献 立 ●

#### 5日(金)「キャロットラペ」

「キャロットラペ」はフランスのにんじんを使ったサラダです。にんじんとツナをサラダ油・砂糖・酢・塩・こしょうで作ったドレッシングで和えています。人気メニューになるとうれいです。



### オリ・パラメニュー(パリ)

#### 5日(金)「コーンポタージュ・キャロットラペ・チョコクレープ」

今月末フランスのパリでオリンピックが、続いて8月にはパラリンピックが開催されます。開催国のフランスの料理を今も給食で紹介しています。フランス語でスープを意味するポタージュ、新献立としても紹介しているキャロットラペ、パンケーキの一種でフランス発祥のクレープと盛りだくさんです。お楽しみに。



### ♡あかしっ子大好きメニュー♡

#### 8日(月)あげどりのレモンだれ

給食に登場したのは2年前ですが、人気急上昇のメニューです。レモン果汁が入ったさわやかな甘辛だれが、さっぱりとした味わいで食欲をそそります。



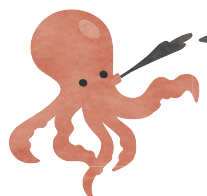
# 2024年（令和6年）7月こんだてひょう(A)

日(曜)	17日(水)	18日(木)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	★季節の料理 ごはん さばのしょうがに ★えだまめ だんごじる  牛乳	★は兵庫の食材 とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ もやしとこまつなの いためもの) かきたまじる 牛乳	エネルギー	592kcal
			たんぱく質	23.2g
ざ い り よ う (g)	□ ごはん(米) 70	★□ ごはん(米) 70	脂質	20.4g
	○ さば 40	★○ とり肉 50	カルシウム	309mg
	△ しょうが 1	□ サラダ油 0.5	マグネシウム	77mg
	清酒 2	□ 清酒 1	鉄	2.5mg
	□ さとう 2.5	□ さとう 2	亜鉛	2.8mg
	しょうゆ(こいくち) 3.5	酢 1	ビタミンA	284μgRAE
	□ かたくり粉 0.6	しょうゆ(こいくち) 3	ビタミンB1	0.36mg
	水 15	トウバンジャン 0.14	ビタミンB2	0.47mg
	△ えだ豆 15	しお 0.1	ビタミンC	26mg
	□ 白玉だんご 35	こしょう(白) 0.01	食物繊維	4.5g
○ とり肉 15	□ かたくり粉 0.2	食塩相当量	1.8g	
△ はくさい 30	△ もやし 20			
△ にんじん 10	★△ こまつな 10			
○ 油あげ 3	□ サラダ油 0.5			
△ 青ねぎ 1	しお 0.05			
みそ(米・白) 9	★○ 卵 23			
煮干し 3	★○ とうふ 25			
水 95	○ かまぼこ 5			
○ 牛乳 206	★△ 玉ねぎ 15			
	△ にんじん 10			
	★△ 青ねぎ 1			
	□ かたくり粉 0.8			
	しお 0.1			
	しょうゆ(うすくち) 5			
	削り節 3			
	水 115			
	★○ 牛乳 206			

食べよう  
兵庫の食材



## 半夏生(はんげしょう)



半夏生とは、季節の移り変わりの目安として設けられた、日本独自の暦日の1つです。夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生となります。毎年同じではなく太陽の位置によってその日が決まり、今年は7月1日(月)です。

半夏生に食べる食べ物は地域によって異なり、関西ではたこを食べる風習があります。たこの長い足は海底の岩などに吸い付く習性があり、稲の根が地面にしっかり張るようにとの願いから、たこを食べるようになったといわれています。また、夏に向けて体力をつけるという意味で、旬のたこを食べるようになったともいわれています。給食では、「たことキャベツのふわふわ揚げ」を半夏生の1日(月)にいただきます。

関西以外の地域では、福井県ではサバの丸焼き、奈良県では小麦餅、香川県ではうどんを食べる風習があります。

## 献立表

\*献立表を毎月スマートスクールアプリで配信しています。学校行事等で給食を食べない日も掲載しています。学校からのお知らせにご留意ください。

\*伝えたい料理、季節の料理、新献立等を表示しています。家族での食事や団らんで話題にしたり、家庭での朝食、夕食の参考にしてください。



## 明石市の小学校給食について(自校方式)

明石市の小学校28校と養護学校1校では、学校に調理場がある単独(自校)調理方式で調理を行っています。

食数は1日に約18,700食となります。小学校は統一献立で食材量が多いため、Aグループ校とBグループ校に分けて対応しています。日は入れ替わりますが、市内どの学校でも同じ給食を食べています。

また、学校により給食開始日や最終日が異なりますが、年間185回(1年生は182回)給食を実施しています。

食材は、明石市学校給食会で一括発注し、購入しています。学校における食育の生きた教材となるよう学校給食の充実や地場産物の活用を推進に努めています。



## 明石市の学校給食での取り組み

JAあかし・JA兵庫南、明石市漁業協同組合、他関係機関の協力で学校給食でも地産地消の取り組みを進めています。明石、明石近郊産の米・青ねぎ・チンゲン菜・とうもろこし・味つけのり等が登場しています。

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、食を尊重する心を持ち、食べ物に感謝していただくことができる子どもに育って欲しいと願っています。



## 季節の料理



## 「★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



旬の野菜を食べよう!

野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季を旬と言います。近年は、いろいろな技術が進み、旬に関係なくいつでも食べられるようになりましたが、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。給食では、季節を感じられるように旬の野菜を積極的に使っています。

## ~今月の給食に登場する夏野菜~

<p>かぼちゃ</p> <p>ピーマン(黄ピーマン)</p> <p>なす</p> <p>とうもろこし</p>	<p>きゅうり</p> <p>えだ豆</p>
<p>なすの果肉は味がしみてみやすいので、組み合わせた素材のうま味やだしを吸収してくれます。</p>	<p>とうもろこしは、甘味があり、彩もよいので、サラダやソテー、スープなどいろいろな料理に使われます。</p>
<p>きゅうりは、生野菜で食べることが多いですが、炒めてもおいしく食べられます。</p>	<p>えだ豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。たんぱく質やビタミンB群が豊富に含まれています。</p>

## ~お知らせ~

学校によって給食最終日および2学期の給食開始日が異なります。



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。