

2024年(令和6年)7月こんだてひょう(B)

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	★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	★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	★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	★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	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	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 ★あじのなんばんづけ ぶたじる	★季節の料理 ごはん ★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 (個)	□ ごはん(米) 70 ○ たこ 15 △ キャベツ 20 △ しょうが 0.1 □ お好み焼き粉 14 ○ あおさ粉 0.1 ○ 削り節(粉) 0.3 水 6 □ 天ぶら油 8.3 △ かぼちゃ 35 ○ とり肉 15 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 25 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 35 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 15 △ にんにく 0.2 △ サラダ油 0.5 清酒 0.8 みりん 1 □ さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 オイスターソース 1.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 0.2 □ トック 30 ○ とり肉 16 △ はくさい 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 清酒 1 しお 0.2 こしょう(白) 0.03 削り節 3 □ ごま油 0.5 水 105 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 30 △ こんにゃく 20 □ ジャがいも 80 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 △ キムチ 20 △ いんげん 5 □ サラダ油 1 □ さとう 1.6 しょうゆ(こいくち) 3.5 コチュジャン 0.35 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	□ コッパン(小麦) 50 ○ とり肉 20 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 20 △ とうもろこし 15 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 4 □ パター 4 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 25 △ にんじん 25 ○ ツナ 10 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 酢 2.5 しお 0.03 こしょう(白) 0.01 □ サラダ油 1 □ クレープ(チョコ) 30 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ かまぼこ 5 ○ こうやどうふ 7 ○ ちくわ 5 △ にんじん 7 △ いんげん 2 △ 干ししいたけ 0.15 みりん 0.5 □ さとう 1.8 しょうゆ(うすくち) 2.2 削り節 0.5 水 30 □ そうめん 7 ○ とり肉 17 ○ とうふ 10 △ にんじん 7 △ 玉ねぎ 20 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 115 □ ゼリー(七夕) 38 ○ 牛乳 206	□ コッパン小型(小麦) 40 □ スパゲティ 30 ○ 牛ひき肉 10 ○ ぶたひき肉 10 △ 玉ねぎ 40 △ なす 7 △ 青ピーマン 3 △ 黄ピーマン 3 △ トマト 10 △ にんにく 0.05 □ サラダ油 1 ケチャップ 10 ウスターソース 5 □ さとう 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ ベーコン 8 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 □ かたくり粉 8 □ 天ぶら油 5.8 □ さとう 1.65 しょうゆ(こいくち) 3.3 △ レモン果汁 1.2 水 2 △ ブロッコリー 20 ○ ぶた肉 18 △ はくさい 25 △ にんじん 6 △ もやし 10 □ はるさめ 5 △ 青ねぎ 1 △ 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 削り節 3 水 125 ○ 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 カレーウ① 9 カレーウ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	□ コッパン(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 ○ 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 △ れいとうみかん 80 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 味つけのり(明石産) 2.5 ○ あじ 40 □ かたくり粉 7 □ 天ぶら油 4.7 △ 玉ねぎ 10 △ にんじん 4 酢 6 □ さとう 3 しょうゆ(うすくち) 3 水 2.5 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 10 ○ とうふ 20 △ こんにゃく 10 △ ごぼう 5 △ 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 120 ○ ぶたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ にら 3 △ しょうが 0.8 ○ 加熱レバー 3 □ サラダ油 1 清酒 2 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 みそ(米・白) 3 トウバンジャン 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 □ かたくり粉 1.5 △ きゅうり 27 ○ ぶた肉 7 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 清酒 1.2 □ さとう 1.2 酢 2.4 しょうゆ(こいくち) 2.8 ○ 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 ●

4日(木)「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)

4日(木)「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♡

9日(火) 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。



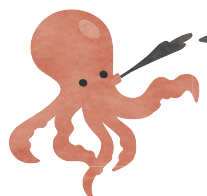
2024年（令和6年）7月こんだてひょう(B)

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
	□ごはん(米) 70 ○さば 40 △しょうが 1 清酒 2 □さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 □かたくり粉 0.6 水 15	★□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 0.2 △もやし 20 ★△こまつな 10 □サラダ油 0.5 しお 0.05	たんぱく質	23.2g
ざ い り よ う (g)	□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 1 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 ○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 0.2 △もやし 20 ★△こまつな 10 □サラダ油 0.5 しお 0.05 ★○卵 23 ★○とうふ 25 ○かまぼこ 5 ★△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	脂質	20.4g
			カルシウム	309mg
			マグネシウム	77mg
			鉄	2.5mg
			亜鉛	2.8mg
			ビタミンA	284μgRAE
			ビタミンB1	0.36mg
			ビタミンB2	0.47mg
			ビタミンC	26mg
			食物繊維	4.5g
			食塩相当量	1.8g

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>夏野菜の中でも、カロテン・ビタミンCを多く含む野菜です。</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。