

2024年(令和6年)8・9月こんだてひょう(B)

日(曜)	29日(木)	30日(金)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	パン くろまめきなこクリーム とりにくのソテー にくだんごスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ナムル 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー パン にくみハンバーグ ★ポトフ 牛乳	カレーライス (ごはん・ やさいかレー) ごぼうサラダ 牛乳	★季節の料理 シャキシャキそばうどん (ごはん・ シャキシャキ そばうどんのぐ) ★とうがんのスープ 牛乳	セルフドッグ (せわりパン・ フランクフルトソーセージ・ キャベツのソテー・ スライスチーズ) ミネストローネ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★ぶたにくとなすの ボンずあえ さつまじる 牛乳	パン コーンソイチャウダー うみとはたけのサラダ 牛乳	ごはん トッポギいりテジカルビ うずらたまごのスープ 牛乳	★季節の料理 ごはん小 ★ゴーヤのかきあげ ごもくうどん 牛乳	パン チキンチャップ レタススープ れいとうみかん 牛乳
ざいりゆ(個)	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 黒豆きな粉クリーム 10 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> 赤ピーマン 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"/> 肉だんご 35 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> たけのこ 5 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <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(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> おたひき肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> にら 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"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> きゅうり 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 15 <input type="checkbox"/> なす 5 <input type="checkbox"/> トマト 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> カレールウ① 7 <input type="checkbox"/> カレールウ② 5 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 50 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> 酢 0.6 <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"/> とりひき肉 40 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 16 <input type="checkbox"/> 切干しだいこん 4.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 1.5 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3 <input type="checkbox"/> とうがらし 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> とうがん 40 <input type="checkbox"/> おた肉 25 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 85 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 背割りパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> レバーフランク 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.03 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> スライスチーズ 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <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(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 80 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> なす 15 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 1.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 1 <input type="checkbox"/> ぼん酢しょうゆ 5 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> さつまいも 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> だいこん 15 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> こんにゃく 5 <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"/> 削り節 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"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> どうもろこし(ペースト) 25 <input type="checkbox"/> どうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 豆乳 25 <input type="checkbox"/> しお 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 2 <input type="checkbox"/> ブイオン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 35 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> ひじき 1 <input type="checkbox"/> ひじき 1 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> どうもろこし 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <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"/> トッポギ 15 <input type="checkbox"/> おた肉 35 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.5 <input type="checkbox"/> コチュジャン 2 <input type="checkbox"/> うずら卵 25 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <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 90 <input 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"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ケチャップ 6 <input type="checkbox"/> ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> レタス 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 125 <input type="checkbox"/> れいとうみかん 64 <input type="checkbox"/> 牛乳 206		

目標「規則正しい食生活をしよう」

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

あかしっ子大好きメニュー

2日(月)ポトフ

今月の「あかしっ子大好きメニュー」は『ポトフ』です。
給食のポトフは、チキンフランクや鶏肉、野菜を炒め、コトコト煮込んで作ります。給食室の大きな釜で作るので、とても美味しくできあがります。



季節の料理



とうがんのスープ



ぶたにくとなすのボンずあえ




ゴーヤのかきあげ

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。

お知らせ
給食開始日は学校によって異なります。



2024年(令和6年)8・9月こんだてひょう(B)

日(曜)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	★敬老の日献立 ごはん さばのしょうがに キャベツのごまいため ぐだくさんじる	★お月見献立 ごはん ぶたにくのしょうがやき ★えだまめ ★おつきみじる	ごはん じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんの はりはりづけ	パン ドライカレー やさしいスープ ぶどうゼリー	★は兵庫の食材 ごはん とりのからあげ きんぴらごぼう かきたまじる	ごはん かぼちゃコロッケ こまつなのいためもの ビーフンスープ	ごはん チャプチェ トック	こがたパン トマトクリーム スパゲティ ツナサラダ	ごはん いわしのおかか だいたいのいそに ぶたじる	ごはん しそひじき こうやどうふと やさいのふくめに だんごじる	エネルギー	585kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	23.5g
ざ い り ょ う (g)	□ 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 ○ ぶた肉 35 △ 玉ねぎ 25 △ しょうが 1.5 □ サラダ油 0.5 清酒 1 みりん 1 □ さとう 0.5 しお 0.1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.5	□ ごはん(米) 70 □ じゃがいも 80 ○ とりひき肉 22 ○ 平天 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 △ にんにく 25 △ グリンピース 3 △ 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	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ぶたひき肉 35 △ 玉ねぎ 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ にんにく 0.4 □ サラダ油 0.5 カレールウ 3 ケチャップ 2.5 ウスターソース 2 カレー粉 0.5 ガラムマサラ 0.08 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 水 3	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 50 しお 0.3 こしょう(白) 0.03 □ かたくり粉 8 □ 天ぷら油 5.8 △ ごぼう 20 △ にんじん 3 □ ごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 2 とうがらし 0.01	□ ごはん(米) 70 △ かぼちゃコロッケ 50 □ 天ぷら油 7.5 △ こまつな 10 ○ ペーコン 5 △ キャベツ 25 △ 玉ねぎ 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ ビーフン 7 ○ ぶた肉 15 △ はくさい 15 △ にんじん 5 △ もやし 7 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 0.5 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 135 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 20 △ なら 2 □ はるさめ 8 △ たけのこ 5 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.15 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 □ ごま 1 □ ごま油 1 清酒 0.8 □ さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 オイスターソース 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ トック 30 ○ とり肉 15 △ キャベツ 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.15 △ 青ねぎ 0.5 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 40 □ スパゲティ 25 ○ とり肉 10 ○ ペーコン 8 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 5 △ トマト 35 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 3.5 □ パター 3.5 ○ 牛乳 30 □ さとう 0.3 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 10 水 30 ○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ いわしのおかか煮 50 ○ しょうひじき 7 ○ 大豆 20 ○ ちくわ 5 ○ ひじき 0.5 △ こんにゃく 5 △ にんじん 3 □ サラダ油 0.5 みりん 0.5 □ さとう 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 5 ○ とうふ 20 △ もやし 10 △ こんにゃく 5 △ ごぼう 5 △ こまつな 10 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 90 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ しそひじき 7 ○ 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 □ 白玉だんご 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 20 △ にんじん 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	脂質	20.5g
	カルシウム	334mg	マグネシウム	77mg	鉄	2.6mg	亜鉛	2.7mg	ビタミンA	231μgRAE	ビタミンB1	0.36mg
ビタミンB2	0.46mg	ビタミンC	23mg	食物繊維	4.3g	食塩相当量	2.0g					



「★食べよう兵庫の食材」の日 20日(金)

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

9月16日は『敬老の日』

日本は世界有数の長寿国です。その理由の一つに日本の食文化が
大きく影響しているとされています。日本で昔から食べられてきた
食べ物の頭文字を並べた「まごわ(は)やさしい」という言葉があります。
私たちの世代も元気で長生きするためにも、これまでの日本の食文化を
守っていきたくですね。

13日の敬老の日献立では、「まごわ(は)やさしい」の
種類の食べ物を使っています。



- ま ……まめ(豆類)
- ご ……ごま(種実類)
- わ(は) ……わかめ(海藻類)
- や ……やさ(野菜類)
- さ ……さかな(魚類)
- し ……しいたけ(きのこ類)
- い ……いも(いも類)

早寝・早起き・朝ごはんて元気にすごそう

夜は早く寝て、朝は気持ち良く早起きをしましょう。そして、朝ごはんを
しっかり食べると、1日元気にスタートすることができます。

朝ごはんの効果

脳の働きを活発にする	排便を促す	体温が上がる	体や脳の エネルギーになる
			