

2025年(令和7年)4月こんだてひょう(A)

日(曜)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだて	カレーライス (ごはん・チキンカレー) ツナサラダ	ごはん しそひじき こうやどうふのもの だんごじる	きなこパン コーンのソテー ミネストローネ	ごはん とりにくとじゃがいもの いためもの ちゅうかスープ	★は兵庫の食材 ★季節の料理 ぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) ★キャベツのみそしる	パン てりやきミートボール コーンスープ	ごはん小 ちくわのいそかあげ ごもくうどん	★世界の料理 パン とりにくのソテー ★ポトフ	ごはん マーボーどうふ もやしいため	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★とりのからあげ そえやさい (ブロッコリー) みそしる	★季節の料理 パン ★はるやさいの クリームシチュー ごぼうサラダ
ざいり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いり	<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 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> しそひじき 7 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 8 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> グリンピース 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しょうゆ(うすくち) 2 削り節 1 水 30	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 7.5 <input type="checkbox"/> きな粉 10 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <input type="checkbox"/> とうもろこし 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> チキンフランク 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 8 <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 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 ブイヨン(チキン) 13 水 80 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 米粉 0.2 <input type="checkbox"/> ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 5 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 120 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 22 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 1 しょうゆ(こいくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 米粉 0.2 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 肉だんご 48 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 みりん 0.15 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> ベーコン 8 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <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) 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 1 ブイヨン(ポーク) 13 水 70 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> ちくわ 40 <input type="checkbox"/> 米粉 3 <input type="checkbox"/> かたくり粉 3 <input type="checkbox"/> あおさ粉 0.3 しお 0.1 水 8 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 5.4 <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 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 4.5 削り節 3 水 85 ○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 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 60 ○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"/> 白ねぎ 1.5 <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 清酒 2 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 <input type="checkbox"/> もやし 35 <input type="checkbox"/> ぶた肉 8 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 しお 0.3 こしょう(白) 0.03 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 5.8 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 20 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 8 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> アスパラガス 5 <input type="checkbox"/> グリンピース 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> バター 5 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 35 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 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



目標 「給食のやくそくをおぼえ 楽しく食べよう」

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。

- 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

《お知らせ》
 新学期の給食開始は、
 1年生
4月16日(水)
 2~6年生
4月11日(金)です。

世界の料理(フランス)
22日(火)「ポトフ」
 2025年4月13日より大阪・関西万博が開催されます。それに合わせて、給食でも世界のいろいろな料理を紹介していきます。今回は給食でもよく登場する、フランスの家庭料理である「ポトフ」です。鶏肉やチキンフランク、たっぷりの野菜を炒めて、じっくり煮込んで作ります。

♡あかしっ子大好きメニュー♡
24日(木)「とりのからあげ」
 昨年度実施した、「好きなこんだてアンケート」の結果を「あかしっ子大好きメニュー」として毎月紹介します。今月は、みんなの大好きな「とりのからあげ」です。給食のからあげは調理員さんが丁寧に揚げてくれています。楽しみにしててくださいね。

「★食べよう兵庫の食材」の日
17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

2025年（令和7年）4月こんだてひょう(A)

日(曜)	28日(月)	30日(水)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	ごはん さばのみそに キャベツのこんぶいため かきたまじる	ごはん かんとくに きりぼしだいこんの はりはりづけ	エネルギー	585kcal
	牛乳	牛乳	たんぱく質	23.8g
ざ い り よ う う (<small>㊄</small>)	□ ごはん(米) 70	□ ごはん(米) 70	脂質	20.8g
	○ 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	○ とり肉 25 □ ジャガイモ 55 △ にんじん 12 △ だいこん 30 △ こんにゃく 15 ○ 厚あげ 20 ○ 平天 20 ○ こんぶ 0.7 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 30	カルシウム	312mg
	△ キャベツ 35 ○ しおこんぶ 1.5 □ サラダ油 0.5	△ 切干しだいこん 3 △ にんじん 5 □ ごま 0.5 □ さとう 2 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 □ ごま油 0.5	マグネシウム	81mg
	○ 卵 23 ○ とうふ 25 △ 玉ねぎ 15 △ こまつな 7 △ にんじん 7 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 115	○ 牛乳 206	鉄	2.6mg
	○ 牛乳 206		亜鉛	2.7mg
			ビタミンA	251μgRAE
			ビタミンB1	0.34mg
			ビタミンB2	0.47mg
			ビタミンC	21mg
			食物繊維	5.4g
		食塩相当量	2.0g	

献立表の見方

- 給食実施日
 - 主食 ごはん類・週3回程度 パン・週2回程度
 - 副食(おかず・デザート)
 - 牛乳は、基本的に毎日
 - ★印は子どもたちに伝えたい季節の料理・郷土料理・お祝い献立・行事献立・兵庫の食材・あかしっ子大好きメニューなどです。
 - 献立に使われている材料
□・○・△印は3色食品群によるはたらきを表記しています。
□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
 - 材料の分量(g)
中学年(3・4年生)の分量(g)を表記しています。
ごはんは、精米の分量(g)
パンは、小麦粉の分量(g)
牛乳は、1本当たりの分量(g)
1人1個のものは、1個の分量(g)
- 給食の材料や分量が載っています。参考にして、ご家庭でもお試しください。


① ○日(△)	⑤
★は兵庫の食材	
② パン	
③ クリームシチュー	
チキンサラダ	
④ 牛乳	
⑥ □ コッペパン(小敷) 50	
⑦	
★○ とり肉 20	
□ ジャガイモ 40	
★△ 玉ねぎ 35	
△ にんじん 10	
★△ キャベツ 15	
★△ マッシュルーム 3	
ブイヨン(チキン) 15	
□ サラダ油 1	
□ 小麦粉 5	
□ バター 5	
★○ 牛乳 30	

- ### 副食(おかず・デザート)
- 市内の栄養教諭が、栄養面、食材面、児童の嗜好、調理工程、衛生面、郷土料理、行事食などを考慮して、食育・地産地消を取り入れた献立原案を作成しています。
 - 作成された献立原案は、教育委員会・校長・教諭・PTAの代表・調理員・栄養教諭で構成する「献立調理委員会」において承認され、教育委員会で決定されます。
 - おかずの材料については、児童の成長に役に立つ食品の選定を心がけ、鮮度の良い野菜類が安定して供給されるようにつとめています。
 - 使用する食材の安全性(残留農薬・細菌検査など)にも配慮しています。
 - 食物アレルギーに少しでも対応できるよう、次のようなことをしています。
- *天ぷら油はなたね油を使用しています。
 - *サラダのドレッシングなどは、クラスでかけます。
 - *加工品についてもアレルギーが少なく、不要な添加物が入っていない食品を選んでいきます。詳細は教育委員会ホームページをご覧ください。

ごはん

- 学校給食の米は明石、明石近郊産(あきたこまち・ヒノヒカリ・キヌヒカリ)です。
- ごはんは納入業者が炊いています。
- 献立の組み合わせにより、米を10gずつ減量したごはん小もあります。


米	重量
高学年	90g
中学年	70g
低学年	50g



パン

- 学校給食のパンは無漂白の小麦粉を使い、その日の朝に焼き上げて学校に配送されます。
- 献立の組み合わせにより、小麦粉を10gずつ減量した小型パンもあります。
- 甘みをおさえ、おかずの味を損なわずおいしく食べられるように工夫しています。


小麦粉	重量
高学年	70g
中学年	50g
低学年	40g



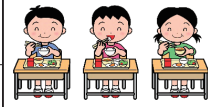
牛乳

- 牛乳には発育期に必要な良質のたんぱく質、消化吸収のよいカルシウムなどが豊富に含まれているため、給食では基本的に毎日出しています。
- 牛乳パックはリサイクルをしています。

牛乳	1本 206g
----	---------



給食の内容



献立のテーマ

—伝えよう つなげよう 食文化—

日本の伝統文化を伝える行事食や地域に伝わる料理、子どもたちにもっと食べてほしい食材などを献立に取り入れていきます。

食を通して、日本の四季や文化について興味を持ち、地場産物の活用や和食のよさを知るなど食文化への理解を深められるような取組をすすめていきます。



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。