

2024年(令和6年)11月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	
こんだて	ごはん ホイコーロー にくだんごスープ 牛乳	ごはん じゃがいものそぼろに もやしいため 牛乳	ごはん マーボー豆腐 はるさめのいためもの 牛乳	★歯にいい献立 ごはん いわしのうめに ★きんぴらごぼう みそしる 牛乳	★歯にいい献立 パン ささみフライ レタススープ ★ヨーグルト 牛乳	ごはん さばのしょうがに キャベツのこんぶいため かきたまじる 牛乳	パン チキンチャップ ポトフ 牛乳	ごはん あおなのふりかけ ジイティホワンドウ だんごじる 牛乳	★有機・地産地消給食の日 ごはん あじつけのり あかしたこのからあげ ブロッコリーの おかかあえ やさいのみそしる 牛乳	★季節の料理 パン ★もりのきのこの クリームシチュー ツナサラダ みかん 牛乳	とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ もやしとチンゲンサイの いためもの) ワンタンスープ 牛乳	
ざい	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 40 △ キャベツ 30 △ 赤ピーマン 5 △ 青ピーマン 3 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.5 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 みそ(米・赤) 1.5 テンメンジャン 3 ブイオン(ポーク) 1	□ ごはん(米) 70 □ じゃがいも 80 ○ とりひき肉 20 ○ 平天 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 △ にんにく 15 △ こんにゃく 25 △ グリンピース 5 △ 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	□ 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 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 ○ いわしの梅煮 50 △ ごぼう 17 ○ 牛肉 5 △ こんにゃく 3 △ にんじん 3 □ ごま 0.6 □ サラダ油 0.5 清酒 2 しょうゆ(こいくち) 2 とうがらし 0.01 □ じゃがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とりささみ 55 しお 0.2 こしょう(白) 0.04 小麦粉 7.8 水 5 □ パン粉 8.5 □ 天ぶら油 11.5 △ レタス 15 ○ ぶた肉 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 ブイオン(ポーク) 13 水 110 ○ ヨーグルト 70 ○ 牛乳 206	□ 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 △ キャベツ 35 ○ しおこんぶ 1.5 □ サラダ油 0.5 ○ 卵 23 ○ とうふ 25 △ 玉ねぎ 15 △ こまつな 8 △ にんじん 10 △ 青ねぎ 1 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.5 ○ ベーコン 7 ○ チキンフランク 10 □ じゃがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 □ 米粉マカロニ 5 □ 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 ブイオン(チキン) 13 水 60 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 △ こまつな 15 ○ ちりめんじゃこ 3 □ ごま 0.3 □ ごま油 1.2 □ さとう 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.8 ○ とり肉 15 ○ 大豆 12 △ 青ねぎ 1 △ しょうが 0.4 清酒 0.8 □ さとう 1.6 しょうゆ(こいくち) 3 水 7 ○ ぶた肉 10 □ 白玉だんご 30 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ しめじ 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	★有機・地産地消給食の日 □ ごはん(特別栽培米) 70 ○ 味つけのり(明石産) 2.5 △ たこ(明石産) 40 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 7 □ 天ぶら油 4.7 △ ブロッコリー 20 ○ かつお節 0.3 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 △ かぼちゃ 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ こまつな 7 ○ わかめ(明石産) 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206 有機・地産地消給食の日	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 30 □ じゃがいも 35 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ しめじ 5 △ マッシュルーム 5 △ エリンギ 7 □ サラダ油 1 □ パター 5 □ 小麦粉 5 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 30 ○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 130 ○ 牛乳 206		
いり	○ 肉だんご 35 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 □ はるさめ 3 △ 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	△ もやし 35 ○ ぶた肉 7 △ にんじん 10 □ ごま 1 □ ごま油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 牛乳 206	□ 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	□ じゃがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	○ ヨーグルト 70 ○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206
ゆ	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	

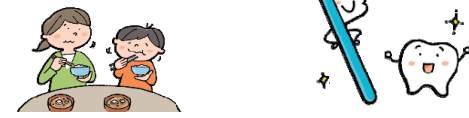
目標 「給食に使われている 食べ物を知ろう」

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

11月8日はいい歯の日!

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出ておし歯予防になります。また、消化吸収しやすくなったり、食べ物の味がよくわかったり、食べすぎを防ぐなどいいことがたくさんあります。よく噛んで食べましょう。



14日(木)有機・地産地消給食の日

農業や化学肥料を使わない環境にやさしい栽培方法を有機栽培といいます。有機栽培はSDGsに貢献できる項目が6つあります。



自然の力を生かして栽培されたお米や野菜を使用した献立を提供します。





【有機野菜】かぼちゃ、こまつな 【特別栽培の野菜】玉ねぎ 【お米】花美人(まめ科植物のヘアリーベッチを肥料として育てたJAあかしの特別栽培米)

○地産地消給食の日

明石産の水産物として、たこ・味つけのり・わかめを提供します。また、牛乳は兵庫県産の食材です。たこは明石市漁業協同組合連合会のご協力をいただいております。



2024年(令和6年)11月こんだてひょう(A)

日(曜)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	今月の中学年 平均栄養量	季節の料理
こんだて	★は兵庫の食材 パン ポークビーンズ ひねぼんサラダ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★みそおでん キャベツのごまいため 牛乳	★和食給食 ごはん さんまのあまからあげ きりぼしだいこんと ささみのあえもの ぐだくさんじる おはぎ	パン てりやきミートボール コーンスープ 牛乳	ごはん のりつくだに こうやどうふと やさいのふくめに ちゃんこじる 牛乳	きなこパン コーンのソテー ミネストローネ 牛乳	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) こまつなのサラダ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん小 ちくわのいそかあげ (こめこ) ★キムチラーメン 牛乳	こめこパン とりにくのソテー はくさいスープ オレンジジュレ 牛乳	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.4g カルシウム 320mg マグネシウム 81mg 鉄 2.5mg 亜鉛 2.7mg ビタミンA 242μgRAE ビタミンB1 0.36mg ビタミンB2 0.47mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.2g 食塩相当量 2.1g	 もりのきのこの クリームシチュー  みそおでん  きんぴらごぼう  ヨーグルト 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。
ざいりゅう(総)	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input checked="" type="checkbox"/> ぶた肉 27 <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 30 <input type="checkbox"/> ジャがいも 55 <input checked="" 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"/> ケチャップ 15 <input type="checkbox"/> さとう 0.7 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> プイオン(ポーク) 6 <input type="checkbox"/> 水 30 <input checked="" type="checkbox"/> 親とり肉 10 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ 25 <input checked="" type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ぼん酢しょうゆ 6 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 25 <input type="checkbox"/> だいこん 45 <input type="checkbox"/> 里芋 25 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> こんにゃく 20 <input type="checkbox"/> 厚あげ 35 <input type="checkbox"/> ちくわ 15 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 水 45 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 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"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さんま 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 12 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.2 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 <input type="checkbox"/> みりん 0.64 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.28 <input type="checkbox"/> 水 1.6 <input type="checkbox"/> 切干しだいこん 3 <input type="checkbox"/> チキンささみ 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"/> ジャがいも 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 <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"/> おはぎ 30	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.5 <input type="checkbox"/> きな粉 10 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <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"/> さとう 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"/> ベーコン 7 <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"/> ごま 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しお 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> プイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> のりつくだ煮 10 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> いんげん 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 1.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 1 <input type="checkbox"/> 水 35 <input type="checkbox"/> とりつくね 30 <input type="checkbox"/> はくさい 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 4.5 <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"/> 天ぷら油 7.5 <input type="checkbox"/> きな粉 10 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <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"/> さとう 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"/> ベーコン 7 <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"/> ごま 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しお 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> プイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 70 <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 7 <input type="checkbox"/> カレールウ② 5 <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"/> 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"/> プイオン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 80 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 水 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.4 <input type="checkbox"/> ラーメン 40 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> キムチ 12 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> にら 2 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <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"/> プイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 米粉パン(米粉・小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <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"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> 厚あげ 15 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> ほうれん草 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 4.8 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> プイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 110 <input type="checkbox"/> オレンジジュース 30 <input type="checkbox"/> アガー 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 6 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> 牛乳 206		

食べよう
兵庫の食材

「★食べよう兵庫の食材」の日 19日(火)

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。



11月24日は「和食の日」

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受けて、11月24日「いいにほんしょく」を「和食の日」と制定しました。和食は栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。また、「自然の尊重」という大きな考え方が貫かれていることも和食の特徴となっています。明石の給食では、11月24日が休日のため11月21日を「和食給食」として、和食の味つけの基本である「だしのうま味」や「まごわ(は)やさしい」を取り入れた献立にしています。「和食文化とは何か」を考えながら、よく味わっていただきます。

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



「お知らせ」

11月21日は「和食給食」で牛乳がつきません。保護者の方はお茶を持たせてください。

★あかしっ子大好きメニュー★

28日(木) キムチラーメン

野菜の甘みとキムチの風味が人気のラーメンです。みんなが食べやすいように、辛さの少ないキムチを使っています。



*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