

2024年(令和6年)11月こんだてひょう(B)

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 パン ささみフライ レタススープ ★ヨーグルト 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	パン チキンチャップ ポトフ 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	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	★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	★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 やさしいみそしる 牛乳	★は兵庫の食材 パン ポークビーンズ ひねぼんサラダ 牛乳
ざ い り よ う 品	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> おた肉 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> 赤ピーマン 5 <input type="checkbox"/> 青ピーマン 3 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> 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 プイオン(ポーク) 1 <input type="checkbox"/> 肉だんご 35 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> たけのこ 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> じゃがいも 80 <input type="checkbox"/> とりひき肉 20 <input type="checkbox"/> 平天 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> にら 3 <input type="checkbox"/> こんにゃく 25 <input type="checkbox"/> グリンピース 5 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 <input type="checkbox"/> もやし 35 <input type="checkbox"/> おた肉 7 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <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 <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 15 <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 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 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 <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 ドレッシング 6 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とりささみ 55 しお 0.2 こしょう(白) 0.04 <input type="checkbox"/> 小麦粉 7.8 水 5 <input type="checkbox"/> パン粉 8.5 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 11.5 <input type="checkbox"/> レタス 15 <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 8 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 プイオン(ポーク) 13 水 110 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> いわしの梅煮 50 <input type="checkbox"/> ごぼう 17 <input type="checkbox"/> 牛肉 5 <input type="checkbox"/> こんにゃく 3 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ごま 0.6 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(こいくち) 2 とうがらし 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 <input type="checkbox"/> 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 25 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 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 プイオン(チキン) 13 水 60 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 水 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> しおこんぶ 1.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 卵 23 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> こまつな 8 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.8 削り節 3 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> こまつな 15 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ 3 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> ごま油 1.2 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> 大豆 12 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.4 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 しょうゆ(こいくち) 3 水 7 <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> 白玉だんご 30 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 味つけのり(明石産) 2.5 <input type="checkbox"/> たこ(明石産) 40 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.7 <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 0.5 こしょう(白) 0.02 プイオン(チキン) 13 水 30 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <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 ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> みかん 64 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(特別栽培米) 70 <input type="checkbox"/> 味つけのり(明石産) 2.5 <input type="checkbox"/> たこ(明石産) 40 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.7 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 20 <input type="checkbox"/> かつお節 0.3 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> こまつな 7 <input type="checkbox"/> わかめ(明石産) 1.5 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"/> おた肉 27 <input type="checkbox"/> 大豆 30 <input type="checkbox"/> じゃがいも 55 <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"/> ケチャップ 15 <input type="checkbox"/> さとう 0.7 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 プイオン(ポーク) 6 水 30 <input type="checkbox"/> 親とり肉 10 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 6 <input type="checkbox"/> 牛乳 206

有機・地産地消給食の日

食べよう兵庫の食材

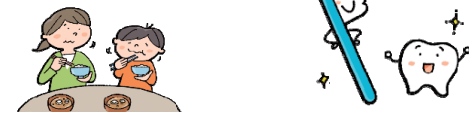
目標 「給食に使われている食べ物を知らおう」

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菌予防になります。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。



15日(金)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(B)

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	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	★季節の料理 ごはん ★みそおでん キャベツのごまいため	パン てりやきミートボール コーンスープ	★和食給食 ごはん さんまのあまからあげ きりぼしだいごんと ささみのあえもの ぐだくさんじる おはぎ	きなこパン コーンのソテー ミネストローネ	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	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) こまつなのサラダ	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	★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	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	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <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 トウバンジャン 0.14 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> もやし 2 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.05 <input type="checkbox"/> ワンタンの皮 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 130 <input 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 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 9 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 しょうゆ(うすくち) 1.5 <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"/> さとう 0.15 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 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"/> 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 プイヨン(ポーク) 13 水 70 <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"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 みりん 0.64 しょうゆ(こいくち) 1.28 水 1.6 <input type="checkbox"/> 切干しだいごん 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 みりん 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 3 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 みそ(米・白) 9 削り節 3 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"/> 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"/> 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 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 プイヨン(チキン) 13 水 80 <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 みりん 0.7 <input type="checkbox"/> 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 <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 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 4.5 削り節 3 水 90 <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 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"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> とうもろこし 6 <input type="checkbox"/> ベーコン 6 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 米糰パン(米糰・小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <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 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <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"/> 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 プイヨン(ポーク) 13 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 水 30 <input type="checkbox"/> 牛乳 206			

「★食べよう兵庫の食材」の日 18日(月)

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22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22日は
「和食給食」で
牛乳が付きません。
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★

29日(金) 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