

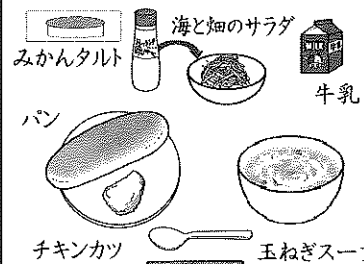
平成30年(2018年)12月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

※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
明石市学校給食会

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立	ごはん 大根のピリ辛煮 だんご汁	★お楽しみ献立 パン チキンカツ 海と畑のサラダ 玉ねぎスープ みかんタルト	ごはん 鱈の変わり味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁	発芽玄米ごはん 竹輪の中華揚げ チャブチエ 味噌ワンタンスープ	パン トマトクリームシチュー コーンのソテー キャベツと ブロッコリーのサラダ	★食べよう兵庫の食材 ごはん じゃがいもと鶏肉の炒め物 白菜のごま和え かす汁	パン ハンバーグ キャベツのソテー 野菜スープ	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 すいとん	ごはん 鰯の甘辛揚げ もやしのごま炒め トック(卵入り)	パン じゃがいもとウィンナーのソテー ツナサラダ つくねの豆乳スープ	ごはん ひじきのふりかけ 味噌おでん キャベツのごま酢和え
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材料	ごはん(米) 100 鶏肉 30 しょうゆ(こいくち) 2.5 清酒 1.2 だいこん 30 にんじん 3 角揚げ 35 ブロッコリー 7 サラダ油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.6 砂糖 1.4 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 1.2 オイスターソース 0.3 トウバンジャン 0.12 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 1.2 水 10 鶏肉 10 はくさい 25 にんじん 6 こんにゃく 13 しめじ 10 油あげ 4 青ねぎ 1.5 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160	コッペパン(小麦) 80 チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 6 ツナ油漬け 5 とうもろこし 3 ひじき(干し) 1.1 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 ドレッシング(糖蜜) 7 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 6 しめじ 10 パセリ・乾 0.01 塩 1 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 2.8 ブイオン(チキン) 35 サラダ油 1 水 170 みかんタルト(1個) 35	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.08 しょうが 0.5 ごま油 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 3 みそ(米・赤) 3 清酒 3 ひじき(干し) 3.2 平天 10 油あげ 6 にんじん 3 砂糖 2.3 みりん 0.7 しょうゆ(こいくち) 2.7 サラダ油 1 削り節 1 水 12 豆腐 25 かまぼこ 5 にんじん 6 えのきだけ 5 こまつな 5 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.1 みりん 0.5 削り節 4 昆布 1 水 200	発芽玄米ごはん(米) 100 竹輪 40 小麦粉 7.5 水 10 天ぷら油 5 ごま 0.3 青ねぎ 1 ごま油 0.3 しょうゆ(こいくち) 1.2 酢 2 砂糖 2 トウバンジャン 0.1 豚肉 14 ごま油 1 しょうが 0.4 にんにく 0.1 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 にら 2 はるさめ 6 たけのこ 2 にんじん 2 ごま 0.7 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 砂糖 0.8 清酒 0.7 オイスターソース 0.85 鶏肉 10 にんじん 5 キャベツ 15 もやし 25 タンメン 15 青ねぎ 1.5 サラダ油 1 ブイオン(チキン) 20 みそ(米・合わせ) 9 みそ(米・赤) 4 トウバンジャン 0.15 しょうゆ(こいくち) 0.2 水 165	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 25 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんにく 0.4 トマト(ダイス) 35 サラダ油 1.5 小麦粉 5 バター 5 牛乳 25 塩 1.2 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 ブイオン(チキン) 25 米粉 4 水 90 とうもろこし 35 にんじん 5 チキンフランクスライス 10 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 キャベツ 18 親鶏肉スライス 10 ブロッコリー 20 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリーム) 7	★ごはん(米) 100 鶏肉 35 しょうが 1 じゃがいも 40 ★玉ねぎ 15 ★青ねぎ 2 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3.5 みりん 2.5 清酒 1.2 砂糖 1.2 はくさい 35 にんじん 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.6 しょうゆ(うすくち) 1.9 豚肉 15 ★だいこん 25 にんじん 6 こんにゃく 15 竹輪 7 油あげ 4 ★水菜 4 ★酒かす 12 みそ(米・合わせ) 13.5 しょうゆ(うすくち) 0.3 煮干し 3 水 175	コッペパン(小麦) 80 豆腐入りハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 5 ウスターソース 4 ケチャップ 8 砂糖 1 かたくり粉 0.4 水 20 キャベツ 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 チキンフランクスライス 20 玉ねぎ 25 にんじん 6 セロリー 1.2 キャベツ 10 マカロニ(アルファベット) 5 パセリ・乾 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.9 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 35 水 170 サラダ油 1	ごはん(米) 100 豚肉 20 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 6 いんげん 2 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 5 切干大根 4.5 にんじん 4 油あげ 3 酢 3 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 2.5 ごま油 0.5 鶏肉 10 だいこん 15 にんじん 6 ごぼう 7 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 1.5 すいとん 35 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 200	ごはん(米) 100 いわし 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ(こいくち) 2.8 しょうが 1.25 水 2.5 もやし 30 にんじん 6 ほうれん草 5 ごま 1 しょうゆ(うすくち) 1.5 砂糖 0.2 サラダ油 0.7 トック 30 卵 20 はくさい 10 玉ねぎ 15 干ししいたけ 0.2 にら 3 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 1.6 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 削り節 6 ごま油 0.3 かたくり粉 1 水 155	コッペパン(小麦) 80 じゃがいも 40 チキンフランクスライス 12 サラダ油 1 塩 0.25 こしょう(白) 0.03 ツナ油漬け 15 キャベツ 25 にんじん 5 とうもろこし 3 ブロッコリー 15 サラダ油 0.5 ドレッシング(サウザン) 7 鶏つくね 30 キャベツ 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 とろろこし(ペースト) 25 サラダ油 1 ブイオン(チキン) 30 ブイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 5 豆乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 100 キャベツ 30 にんじん 5 油あげ 4.5 サラダ油 1 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4	ごはん(米) 100 ひじき(干し) 1.1 ちりめんじゃこ 1.5 かつお節 0.8 砂糖 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 みりん 0.5 サラダ油 0.4 豚肉 25 だいこん 50 里芋 45 にんじん 15 こんにゃく 40 角揚げ 40 平天 15 昆布 0.6 しょうが 0.5 砂糖 5 しょうゆ(こいくち) 2.5 みそ(米・白) 5 みそ(米・合わせ) 5.5 水 55 キャベツ 30 にんじん 5 油あげ 4.5 サラダ油 1 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4
(g)	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

★12月4日の献立★



★お楽しみ献立

給食の中でも人気の献立がたくさん出ます。

- ・カツはどれも大人気! 今回はチキンカツです。
- ・海と畑のサラダは、一番人気のサラダです。
- ・玉ねぎスープは、淡路産の玉ねぎをしっかりと炒めて旨味を出したスープです。
- ・デザートのみかんタルトは小麦・乳・卵のアレルゲンが入っていないものです。

冬休み中には冬至からはじまり、七草の日に至るまで様々な行事食を食べる機会があります。
その行事食には、それぞれに昔から意味や願いがこめられています。その意味を家庭で聞いたり、
調べたりすると食べる時に同じ行事食でもより深く味わうことができます。

Q: 行事にあう食べ物は次のうちどれでしょう? ○をうめながら考えてみましょう。

- ・冬至
- ・大晦日
- ・正月
- ・七草の日

- ◆年越し〇〇
- ◆お節料理
(例えば伊達巻や昆布巻きには皆さんの生活に密着した願いがこめられています。調べてみましょう。)
- ◆雑煮
- ◆かぼちゃ
- ◆せり・な〇〇・ご〇〇・は〇〇〇・ほとけのざ・すずな・す〇〇〇



《今月の県産食材》

- ★大根
- ★キャベツ
- ★水菜
- ★ほうれん草
- ★玉ねぎ
- ★青ねぎ
- ★酒かす

平成30年(2018年)12月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

※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
明石市学校給食会

日(曜)	19日(水)	20日(木)	今月の平均栄養量	
献立	カレーライス (ごはん チキンカレー) ごぼうのマヨネーズソテー	★冬至献立 ごはん ★鮭のゆず香り揚げ ★かぼちゃのそぼろ煮 里山汁	エネルギー	811kcal
	牛乳	牛乳	たんぱく質	28.4g
材 料 (g)	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	脂 質	24.1g
	鶏肉 30	あじ(1切) 50	カルシウム	313mg
	加熱レバー 3	かたくり粉 5	マグネシウム	93mg
	じゃがいも 50	天ぷら油 6	鉄	2.6mg
	玉ねぎ 30	酢 6.2	亜 鉛	3mg
	にんじん 15	ゆず果汁 1.2	ビタミンA	225μgRE
	カレールー① 12	砂糖 3.5	ビタミンB1	0.33mg
	カレールー② 17	しょうゆ(うすくち) 3.8	ビタミンB2	0.51mg
	ケチャップ 2	かぼちゃ 30	ビタミンC	26mg
	サラダ油 1	鶏ひき肉 5	食物繊維	4.6g
	塩 0.1	砂糖 0.9	食塩相当量	2.9g
	こしょう(白) 0.01	しょうゆ(こいくち) 1.8		
	水 145	削り節 1		
		水 6		
	ごぼう 30	かたくり粉 0.1		
	にんじん 6	里芋 15		
	とりささみ 7.5	油あげ 5		
	しょうゆ(うすくち) 1.3	かまぼこ 8		
	ノンエッグマヨネーズ 6.2	にんじん 6		
	酢 6.2	しめじ 10		
	こしょう(黒) 0.03	ごぼう 7		
	サラダ油 0.4	うどん 35		
		青ねぎ 3		
		みそ(米・白) 7		
		みそ(米・合わせ) 7		
		削り節 6		
		水 165		
	牛乳 206	牛乳 206		

12月は野菜で体の中も大掃除!

12月は年末の慌ただしさから食生活が乱れ、脂質の多い食事が続きます。またアイス・クリームやチョコレート、ケーキなどにも脂質はたくさん使われています。脂質をとりすぎると太りすぎになり、そうした食事が習慣化すると、将来の健康を揺るがす生活習慣病のリスクが高まります。1年間を締めくくる12月は「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大掃除しましょう。

肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に!



あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべでたっぷり とろう!



冬においしい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒菜など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

野菜は体の おそうじ屋さん



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいは脂質の吸収を抑え、おなかの調子を整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

くだものも 利用しよう!



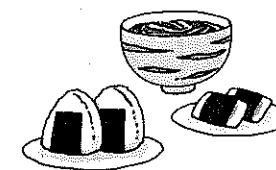
みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

体にやさしい夜食とは?

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか? ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか?

おすすめのメニュー

おにぎり 素うどん 磯辺もち など



消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。

あまりおすすめできないメニュー

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子
から揚げ インスタントラーメン など

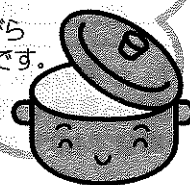


糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いので、胃に負担をかけてしまいます。

夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎです。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。

チャプチェの作り方

韓国料理ではるさめを炒めた料理をチャプチェといいます。炒めることで、はるさめのプリッとした食感がおいしく感じられます。味の決め手はごま油とオイスターソースです。あっさりしていながら旨味を感じる献立です。



材料は、給食1食あたりの量をもとに計算しています。
各家庭で量を調整ください。



材料(4人分)

	目安量	分量
豚肉(うす切り)		80g
ごま油	小さじ1強	5g
土生姜	1/4かけ	3g
にんにく		0.5g
塩		少々
こしょう(白)		少々
にら		10g
はるさめ(緑豆)		40g
たけのこ(水煮)	小1/10こ	20g
人参		20g
干しいたけ	1/2まい	2g
ごま(炒りごま)	大さじ1/2	5g
うすくちしょうゆ	小さじ1強	7.5g
こいくちしょうゆ	小さじ1弱	4g
砂糖	小さじ1強	4g
清酒	小さじ1弱	4g
オイスターソース	小さじ1	4g



作り方

- ①豚肉は細切り、土生姜・にんにくはみじん切り、にらは長さ2cmに切る。たけのこ・人参・戻した干しいたけは細切りにする。
- ②フライパンに、ごま油・生姜・にんにくを入れて炒め、香りがでたところに豚肉を加え、塩・こしょうをして炒める。
- ③しいたけ・たけのこ・人参を加えて一緒に炒めAの調味料を入れる。
- ④はるさめは、さっと湯につけ、水気をきり③に加えて炒める。
- ⑤最後に、にら・ごまを入れて、さっと炒めて仕上げる。

冬至(とうじ) 今年12月22日(土)

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。

この日は、昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは夏にとれますが、長期間保存ができます。寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯で体を温めて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。

少し早いですが給食でも、かぼちゃやゆずを使った冬至献立にしています。

