

平成30年(2018年) 7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)	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)	13日(金)	23日(月)
献立	★半夏生 ごはん たこの唐揚げ キャベツのごま和え だんご汁 牛乳	ごはん たことじゃがいもの煮物 つくね汁 牛乳	★季節の食材 ごはん チンジャオロースー 味噌ワタンスープ 巨峰ゼリー 牛乳	混ぜいなりごはん (酢めし 混ぜいなりの具) あじの竜田揚げ すまし汁 牛乳	パン 鶏肉のソテー 海と畑のサラダ パンブキンソイチャウダー 牛乳	ごはん タラの南蛮漬け ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	パン ミートボールのケチャップ煮 鶏肉とキャベツの クリームスープ 牛乳	★季節の食材 ごはん 鯖の塩焼き ぎゅうりの土佐和え いなか汁 牛乳	★季節の食材 ごはん ゴーヤと鶏肉の味噌炒め 切干大根のはりり漬け さつま汁 牛乳	パン 鶏肉のゆず風味 卵スープ 牛乳	ドライカレー (ごはん ドライカレー) ポトフ 牛乳
材 料 (g)	ごはん(米) 100 ★ たこの唐揚げ 50 天ぷら油 5 キャベツ 30 にんじん 5 ごま 0.6 サラダ油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6 鶏肉 15 だいこん 25 にんじん 10 ごぼう 6 こんにゃく 10 しめじ 10 油あげ 3 青ねぎ 3 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 6 煮干し 3 削り節 3 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 じゃがいも 40 たこ 30 角揚げ 40 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 3.7 清酒 0.7 しょうが 0.3 削り節 1 水 15 鶏つくね 40 はくさい 20 にんじん 10 はるさめ 6 ごぼう 7 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 6.5 削り節 6 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 ★ 牛肉 40 ★ 青ピーマン 20 たけのこ 10 にんじん 10 サラダ油 1 オイスターソース 1.5 清酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.6 かたくり粉 0.3 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 豚肉 15 にんじん 10 キャベツ 20 もやし 20 タンメン 17 青ねぎ 3 サラダ油 1 ブイオン(ポーク) 25 みそ(米・合わせ) 11.5 みそ(米・赤) 1 トウバンジャン 0.15 しょうゆ(こいくち) 0.2 塩 0.12 水 160 ゼリー(巨峰)1個 60 牛乳 206	酢めし(米) 100 油あげ 15 豚肉 15 ごぼう 7 にんじん 5 いんげん 5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 3 みりん 3 削り節 1.3 水 18 ごま 1.5 あじ 50 しょうゆ(こいくち) 2.5 清酒 1 みりん 0.5 しょうが 0.5 かたくり粉 7 天ぷら油 7 ビーフン 10 かまぼこ 8 にんじん 10 えのきたけ 8 オクラ 3 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 削り節 4 昆布 1 水 200 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 酢 1.3 しょうゆ(こいくち) 2.6 砂糖 2.2 しょうが 1 にんにく 0.6 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 ツナ油漬け 5 ひじき(干し) 1.2 にんじん 5 キャベツ 25 とうもろこし 3 しょうゆ(うすくち) 0.2 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 7 ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 30 かぼちゃ(ペースト) 25 かぼちゃ 30 サラダ油 1 ブイオン(ポーク) 35 米粉 6.5 豆乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 120 牛乳 206	ごはん(米) 100 タラ 60 かたくり粉 8 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 4 酢 8 砂糖 3.5 水 2.5 ひじき(干し) 3.2 油あげ 3.5 にんじん 5 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 20 かぼちゃ 25 玉ねぎ 30 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7.5 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 200 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 肉団子 60 玉ねぎ 15 ウスターソース 3 ケチャップ 9 ワイン(赤) 1 砂糖 1.5 かたくり粉 0.3 水 30 鶏肉 20 キャベツ 20 玉ねぎ 25 にんじん 15 じゃがいも 40 ブイオン(チキン) 35 牛乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 米粉 6.5 サラダ油 1 水 110 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 塩 0.2 ★ きゅうり 32 にんじん 5 酢 2.5 砂糖 1.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 かつお節 0.6 鶏肉 10 ごぼう 10 豆腐 25 里芋 25 にんじん 10 青ねぎ 3 かたくり粉 0.6 しょうゆ(うすくち) 6 清酒 0.6 みりん 0.6 削り節 6 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 ★ にがうり 10 鶏肉 30 清酒 0.25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 じゃがいも 30 しめじ 10 しょうが 0.6 サラダ油 1 みそ(米・赤) 2.5 しょうゆ(こいくち) 1 清酒 0.5 砂糖 2 切干大根 4 にんじん 7 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 3.2 砂糖 2.5 ごま油 0.3 ごま 0.5 豚肉 10 さつまいも 30 豆腐 25 だいこん 25 にんじん 10 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 170 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 8 天ぷら油 7 酢 6.2 ゆず果汁 1.2 砂糖 3.5 しょうゆ(うすくち) 3.8 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 10 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 30 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚ひき肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 10 青ピーマン 5 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 にんにく 0.4 カレールー 2 カレー粉 0.4 ガラムマサラ 0.1 ケチャップ 2 ウスターソース 2 水 2 カクテルワインナー 25 ベーコン 5 セロリー 3 にんじん 15 玉ねぎ 25 じゃがいも 50 キャベツ 10 とうもろこし 6 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ブイオン(チキン) 30 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.5 水 130 牛乳 206

★7月2日の献立★



半夏生(はんげしょう)

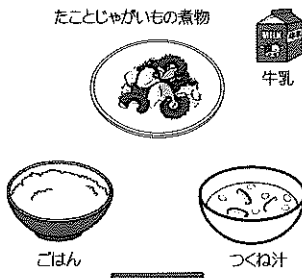


夏至から数えて11日目を半夏生といいます。

関西では、半夏生に「たこ」を食べる風習があります。これは、稲が地にしっかり根付くようにとの願いから、地に張り付いたら離れないたこを食べるようになったと言われていいます。また、これからの夏に向けて体力をつけるという意味で、この時期に旬のたこを食べるようになったとも言われています。今年の半夏生は、7月2日です。

給食では、A・B献立どちらの学校も半夏生にたこが食べられるように計画しています。

★7月3日の献立★



今月の平均栄養量	カルシウム 308mg	ビタミンA 229μgRE	食物繊維 4g
エネルギー 800kcal	マグネシウム 94mg	ビタミンB1 0.34mg	食塩相当量 2.6g
たんぱく質 29.7g	鉄 2.6mg	ビタミンB2 0.51mg	
脂質 22.3g	亜鉛 3.2mg	ビタミンC 23mg	

明石市中学校給食について

明石市内13校の中学校給食をセンター方式で実施しています。

東部給食センター → 錦城・朝霧・大蔵・衣川・野々池・望海
・大久保・大久保北・高丘・江井島

西部給食センター → 魚住・魚住東・二見の各中学校の給食を作っています。

給食センターは和坂と魚住にあり、各学校と離れているので、給食時間を考えて調理しトラックにコンテナを積み込み配送されています。

各中学校では配膳員が、配膳室や各校舎の配膳スペースにクラスワゴンをセットし、給食当番の生徒が取りに来るまでクラスワゴンに鍵をかけて準備をしています。

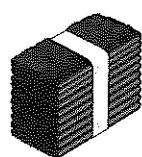
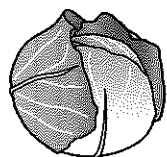
食数は、一日約8000食と大量であり、新鮮な食材を確保するためにA・B2つのグループに分けて対応しています。献立表の上部に(A)や(B)の表示があり、基本的には主食の曜日に合わせてAグループは月・水・木の主食がご飯、Bグループは火・水・金の主食がご飯というように日は入れ替わりますが、市内どの学校でも同じ献立を提供しています。

また、給食開始日や終了日等は、学校行事に合わせて学校ごとに計画し実施しています。

明石市の学校給食では・・・

給食で使う食材には、地産地消の取り組みを進めています。明石・明石近郊の米、キャベツ、青ねぎ、チンゲンサイ、水菜、のり、たこ、たいなどが登場しています。

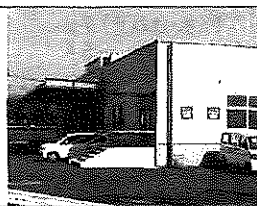
食べることを通じて、「地域の産物」や「食文化」や「食に関わる歴史」などを理解し、食を尊重する心を持つこと、食べ物に感謝していただくことができる子どもに育てほしいと願っています。



西部学校給食センター

所在地/魚住町西岡2119-9

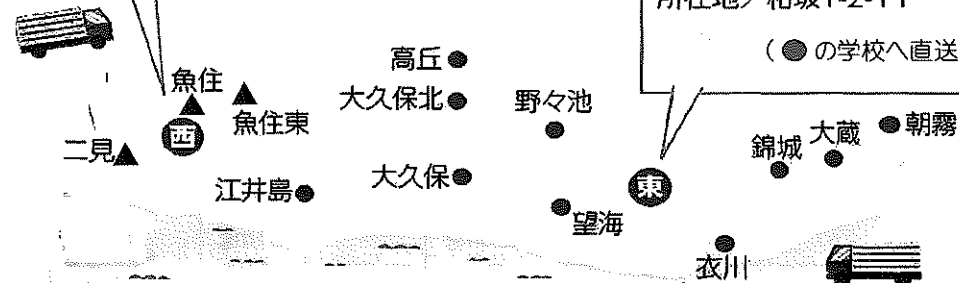
(▲の学校へ直送)



東部学校給食センター

所在地/和坂1-2-11

(●の学校へ直送)



献立表

献立表を毎月配布します。学校行事等で給食を食べない日も掲載しています。学校からのお知らせにご留意ください。

伝えたい料理や季節の献立等の表示をしています。家族での食事の団らんの話や家庭での朝食・夕食の献立の参考にしてください。

混ぜいなりごはん

暑くなると食欲が落ちますが、酸味は食欲を引き出してくれます。食事に上手に取り入れることで夏バテも防ぎます。酢を使った料理は疲労回復の効果もあり、気温や湿度が上がってくるこの時期にぴったりです。

材料：4人分(家庭での分量)

- ・ごはん・・・900g
- ・すし酢・・・大さじ5
- ・油あげ・・・80g
- ・豚肉・・・80g
- ・ごぼう・・・40g
- ・にんじん・・・30g
- ・だし・・・[削り節 8g
水 100]
- ・さとう・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1
- ・しょうゆ(濃口)・・・大さじ1
- ・いりごま・・・大さじ1
- ・さやいんげん・・・30g

作り方

- ①温かいごはんにしし酢を混ぜあわせておく。
- ②油あげは短冊切り、豚肉はうす切りのものを2cm幅に切る。にんじんは細切り、ごぼうはささがきにする。
- ③削り節でだしをとり、その中にさとう・しょうゆ・みりんを加え②を入れてやわらかくなるまで煮る。(煮汁がほぼなくなる程度まで)
- ④①の酢めしに③といりごまを混ぜ、ゆでて斜め切りしたさやいんげんを飾る。

- ・豚肉を選ぶ際に、豚ばら肉を使用するとコクがあり、エネルギーと脂質が高くなります。
- ・ごぼうの代わりにれんこん、また小松菜などの青菜を入れても彩りや食感を楽しめます。



You are what you eat.

～健康は食にあり～

英語のことわざには、このような言葉があります。直訳すると、(あなたは、あなたの食べたものである)、つまり、身体や心の健康は毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。食事を通して自分の生活を考えてみましょう。

◆食べ物のことをよく知ろう！

食べ物の由来や産地、何から作られているかなど食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

◆栄養のバランスを考えながらいただく！

食べ物は身体を作り、身体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は一生健康に過ごすためにとても大切です。学校で学んだことを実践し、身体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。

◆ふるさとの食・伝統食を未来に伝えよう！

ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」。

四季の移り変わり、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、世界から賞賛されています。私たちのふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

◆食べる楽しみや喜びを感じてみよう！

家族や仲間と一緒に食べる食事は、きずなを深め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となってくれた動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受け取ることであります。

