平成30年(2018年)8・9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)	8月30日(木)	31日(金)	9月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)
献立	シャキシャキそぼろ丼 (ごはん シャキシャキそぼろ丼の具) すいとん 牛乳	パン ミートボールのケチャップ煮 パンプキン ソイチャウダー 牛乳	ごはん ビーフコロッケ きんぴらごぼう いなか汁 牛乳	パン いちごジャム じゃがいもと 豚肉の炒め物 マカロニスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え さつま汁 みかんゼリー 牛乳	ごはん ホイコーロー トック 牛乳	パン チキンナゲット(3個) ツナときゅうりのサラダ 玉ねぎスープ 牛乳	ごはん 竹輪のゆかり揚げ(2本) 切干大根のはりはり漬け キャベツの塩汁 牛乳	パン チキンチャップ ソイチャウダー 牛乳	ごはん キムチ炒め 味噌ワンタンスープ アップル 牛乳	★敬老の日お祝い献立 赤米ごはん ごま塩 鯖の塩焼き 白菜のごま和え みそ汁 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 豚ひき肉 40 にんじん 10 玉ねぎ 20 切干大根 4 清酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 3.8 砂糖 1.9 みりん 1.2 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 唐辛子(一味) 0.01 鶏肉 15 はくさい 20 にんじん 10 ごぼう 7 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 3 すいとん 35 みそ(米・合わせ) 7.5 みそ(米・白) 7.5 煮干し 3 削り節 3 水 190 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ミートボール 60 玉ねぎ 5 サラダ油 0.3 ウスターソース 3 ケチャップ 9 ワイン(赤) 1 砂糖 1.7 かたくり粉 0.3 水 18 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 ブイヨン(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 ビーフコロッケ(1個) 60 天ぷら油 6 ごぼう 30 牛肉 7 こんにゃく 7 にんじん 5 ごま 0.3 唐辛子(一味) 0.01 しょうゆ(こいくち) 2.4 砂糖 2.4 サラダ油 1 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	コッペパン(小麦) 80 いちごジャム(1袋) 10 豚肉 35 しょうが 1 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 5 青ねぎ 1 サラダ油 1.5 しょうゆ(うすくち) 3.6 みりん 2.5 清酒 1.2 砂糖 1.3 チキンフランクスライス 25 玉ねぎ 30 にんじん 10 セロリー 1.2 キャベツ 10 米粉マカロニ 12 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 ブイヨン(チキン) 35 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 65 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3.2 みりん 0.25 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 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 ゼリー(みかん)(1個) 50 牛乳 206	ごはん(米) 100 キャベツ 35 赤ピーマン 7 青ピーマン 4 豚肉 50 にんにく 0.25 しょうが 0.6 みそ(米・赤) 3.8 テンメンジャン 3 しょうゆ(こいくち) 1 ブイヨン(ポーク) 1.2 サラダ油 1 かたくり粉 1 トック 30 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.4 こしょう(白) 0.01 削り節 6 ごま油 0.3 水 200 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 チキンナゲット(3個) 60 天ぷら油 6 きゅうり 15 キャベツ 15 にんじん 5 ツナ油漬け 10 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリーミーフレンチ) 7 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 10 しめじ 10 パセリ・乾 0.02 塩 1 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 2.8 ブイヨン(チキン) 35 サラダ油 1 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 竹輪(2本) 80 小麦粉 15 ゆかり 0.15 水 12 天ぷら油 9 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 20 にんじん 10 キャベツ 30 しめじ 8 青ねぎ 3 はるさめ 4 昆布 1 削り節 4 塩 1 しょうゆ(うすくち) 0.1 清酒 2 水 200 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 玉ねぎ 30 にんにく 0.12 ケチャップ 7.6 ウスターソース 1.8 砂糖 0.2 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 1 サラダ油 0.5 鶏肉 10 ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 にんじん 15 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 20 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 コーンスターチ 3.5 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 1 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 110 牛乳 206	ごはん(米) 100 キムチ(白菜) 20 豚肉 45 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 にんじん 10 玉ねぎ 20 しめじ 7 にら 6 清酒 0.6 しょうゆ(こいくち) 0.6 ごま油 1 豚ひき肉 20 にんじん 10 キャベツ 20 もやし 20 タンメン 15 青ねぎ 3 サラダ油 1 ブイヨン(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 165 アップル 40 (加熱・冷凍)(1個) 牛乳 206	赤米ごはん(米) 100 ごま塩(1袋) 0.8 さば(1切) 60 塩 0.2 はくさい 40 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 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 油あげ 3 わかめ 0.2 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 180 牛乳 206

《2学期の予定》

8/29 (水)
始業式

8/30 (木)
給食開始

《今日の県産食材》

★玉ねぎ
★青ピーマン
★きゅうり
★なす
★青ねぎ
★チンゲンサイ

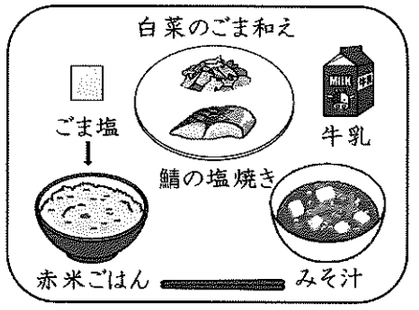


《今日の季節の食材》

★かぼちゃ
★青ピーマン
★きゅうり
★なす
★さんま



《13日(木)敬老の日お祝い献立》



「敬老の日」こそ"まごはやさしい"



平成30年(2018年)8・9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）

明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	14日(金)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立	パン チリコンカン ポトフ 牛乳	カレーライス (ごはん ビーフカレー) ごぼうサラダ 牛乳	パン マーシャルビーンズ 白身魚のフライ キャベツのソテー ワンタンスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★さんまのつけ焼き ひじきの煮物 つくね汁 牛乳	ごはん 高野豆腐と 野菜の含め煮 ほうとう汁 牛乳	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ いもだいふく 牛乳	パン 鶏肉のチリソース 卵スープ 牛乳
材料(g)	コッペパン(小麦) 80 大豆 30 豚ひき肉 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 玉ねぎ 25 にんにく 0.6 サラダ油 1 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.9 ケチャップ 6.4 砂糖 0.12 チリパウダー 0.12 かたくり粉 1.5 水 3.8 カクテルウインナー 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 40 キャベツ 10 とうもろこし 6 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(チキン) 30 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.5 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 35 加熱レバー 3 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 なす 10 かぼちゃ 15 カレールウ① 12 カレールウ② 17 ケチャップ 2 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 水 170 ごぼう 30 にんじん 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 しょうゆ(うすくち) 0.12 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 7 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルビーンズ 15 (1袋) 白身魚フライ(1切) 50 天ぷら油 5 中濃ソース 4 キャベツ 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 タンメン 10 鶏肉 15 はくさい 30 もやし 13 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 3 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 さんま(1切) 50 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 1.5 清酒 2 しょうが 1 水 2 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 鶏つくね 40 はくさい 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 ごぼう 7 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 6.5 煮干し 3 削り節 3 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 15 竹輪 6 高野豆腐 13 玉ねぎ 25 にんじん 10 いんげん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 4.5 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 3.5 みりん 1 削り節 3 水 80 鶏肉 10 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 10 油あげ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 青ねぎ 3 煮干し 4 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 豆腐 60 豚ひき肉 15 玉ねぎ 25 にんじん 10 青ねぎ 2 にら 2 しょうが 0.5 加熱レバー 1 清酒 1.2 かたくり粉 2.5 みそ(米・合わせ) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2.5 砂糖 1.2 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 トウバンジャン 0.12 サラダ油 1 水 18 はるさめ 6 豚肉 20 にんじん 10 玉ねぎ 30 レタス 25 塩 0.5 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 5.2 削り節 6 水 250 いもだいふく(1個) 30 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 7 天ぷら油 7 玉ねぎ 10 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.6 砂糖 2.2 酢 1.1 ケチャップ 5.6 トウバンジャン 0.05 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 10 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 ブイヨン(チキン) 30 水 175 牛乳 206

今月の平均栄養量	
エネルギー	805kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	24.6g
カルシウム	304mg
マグネシウム	83mg
鉄	2.4mg
亜鉛	3.4mg
ビタミンA	271μgRE
ビタミンB1	0.41mg
ビタミンB2	0.52mg
ビタミンC	23mg
食物繊維	4.6g
食塩相当量	2.6g

＊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。

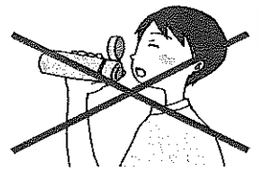
夏ばてに負けない食生活！

「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また汗とともにビタミンやミネラルが失われます。

特にビタミンB1やCは著しく消耗するといわれ、食事からしっかり補うことが大切です。

●冷たいものを飲み過ぎない！

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎると胃液を薄め、胃腸のはたらきを低下させます。特に甘いジュースなどは糖分が多く、ビタミンB1を著しく消耗させてしまいます。



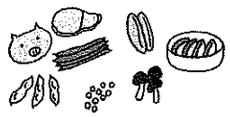
●ビタミンCを補給！

抗酸化作用があり、丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。野菜や果物はもちろん、じゃがいもや、さつまいもなどのいも類にも多く含まれています。



●ビタミンB1を補給！

炭水化物をエネルギーに変えるときに必要となる栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。豚肉、ハム、たらこ、豆類や納豆、種実類、胚芽米やぬか、きのこ類などに多く含まれています。





●香味野菜や香辛料を上手に使おう！

にんにく、にら、たまねぎなどにはビタミンB1の吸収を助ける成分が含まれています。また、しそ、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料には食欲増進作用もあります。



≪2学期のスタートです！ 朝ごはんをしっかり食べて頑張りましょう！≫


体や脳へのエネルギーチャージ！


体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる！


体をウォーミングアップする！

朝ごはんは、英語で「ブレックファースト(Breakfast)」といいます。これは、「断食(fast)」を「破る（break)」ということからできた言葉です。

●生活リズムを整えよう!

まずは早起きをして、時間に余裕を作ってしっかり朝ごはんを食べることから生活リズムを整えていきましょう。寝る前のおやつを控え、テレビやスマホもほどほどにして早めに休むことも大切です。



●たんぱく質を補給！

忘れてはならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。魚、肉、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、おかずで毎日しっかりとることが大切です。

