

2019年(令和元年)11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)	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)		
献立	★市制100周年お祝い献立 赤飯 ごま塩 鯛の塩焼き キャベツのごま和え さつま汁 紅白大福 牛乳		ごはん 豚肉とこんにゃくの角煮 すいとん 牛乳		ごはん 鮭のりごまフライ キャベツとツナの炒め物 ぎょうざスープ 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 鯉のオーロラ揚げ じゃがいもと ウインナーの炒め物 マカロニスープ 牛乳		★季節の献立 ごはん 鰯の味噌焼き ★厚揚げと れんこんの炒め物 じゃがもちのすまし汁 牛乳		★食べよう兵庫の食材 パン 鶏肉のソテー キャベツと親鶏のサラダ ポークビーンズ 牛乳		ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華和え つくねスープ 牛乳		ごはん 揚げ鶏のゆず風味 大豆と小魚の磯和え 里芋のみそ汁 牛乳		★季節の献立 パン ミートボールの ケチャップ煮 ★森のきのこの クリームシチュー 牛乳		★季節の献立 ごはん チキンカツ ★れんこんサラダ ビーフンスープ 牛乳		
材	赤飯(米)	100	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	
	ごま塩(1袋)	0.8	豚肩ロース こんにゃく しょうが 清酒 砂糖	60 35 0.3 1.2 2.4	さけのりごまフライ(1個) 天ぷら油	60 6	牛肉 加熱レバー じゃがいも 玉ねぎ にんじん	40 3 50 20 10	かつお かたくり粉 天ぷら油 玉ねぎ ケチャップ	60 7 6.7 7 6.4	さわら(1切) 砂糖 みそ(米・白) ごま油 清酒 しょうが	50 2 3.5 0.3 2 0.3	★鶏肉 サラダ油 にんにく 塩 こしょう(白) こしょう(黒) かたくり粉	60 1 0.2 0.25 0.02 0.01 0.2	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 青ねぎ にら しょうが 加熱レバー 清酒 かたくり粉 みそ(米・合わせ) みそ(米・赤) しょうゆ(こいくち)	60 20 30 2 3 0.5 1 1.2 2 2 1 2	鶏肉 こしょう(白) かたくり粉 天ぷら油 酢 ゆず果汁 砂糖 しょうゆ(うすくち)	60 0.01 8 6.8 6.2 1.2 3.5 3.8	肉団子 玉ねぎ サラダ油 ウスターソース ケチャップ 砂糖 かたくり粉 水	60 15 1 2 7 1 0.3 27	チキンカツ(1個) 天ぷら油 れんこん にんじん ツナ油漬け サラダ油 酢 砂糖	60 6 20 10 5 1 0.7 0.38	
料 (g)	しょうゆ(うすくち)	1.6	鶏肉 だいこん はくさい にんじん ごぼう こんにゃく 油あげ 青ねぎ みそ(米・合わせ) みそ(米・白) 削り節 水	15 15 10 10 7 10 3 1 5 7 7 170	スープぎょうざ にんじん きくらげ 青ねぎ はるさめ しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう(白) 削り節 水	40 13 0.18 3 4 5 0.1 0.02 6 220	ごぼう にんじん ツナ油漬け サラダ油 酢 砂糖 ごま ドレッシング(焙煎ごま)	30 10 7 1 0.7 0.38 0.3 7	じゃがいも チキンフランクスライス 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう(白) ベーコン にんじん セロリ キャベツ マカロニ(シェル) パセリ・乾 しょうゆ(うすくち) 塩 ごしょう(黒) ごしょう(白) プイオン(チキン) サラダ油 水	30 15 10 1 0.25 0.03 7 10 1.2 10 10 0.02 3 1 0.01 0.01 35 1 190	しょうゆ(こいくち) 砂糖 みりん かたくり粉 水 鶏肉 だいこん にんじん 油あげ じゃがもちボール 青ねぎ しょうゆ(うすくち) 塩 削り節 水	1.7 1 0.8 0.1 0.2 1 15 20 10 4 40 1 0.02 0.1 30 105 206	★鶏肉 ★親鶏肉スライス にんじん サラダ油 ドレッシング(クリーム・ポン酢) ★豚肉 ★大豆 じゃがいも ★玉ねぎ サラダ油 ケチャップ 砂糖 塩 こしょう(白) しょうゆ(うすくち) 鶏つくね はくさい だいこん にんじん わかめ はるさめ 青ねぎ しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう(白) ごま油 削り節 水	20 8 0.5 8 7 25 1.5 25 0.2 0.45 0.02 0.1 30 105 206	切干大根 にんじん 油あげ 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 ごま油 鶏つくね はくさい だいこん にんじん わかめ はるさめ 青ねぎ しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう(白) ごま油 削り節 水	4.5 4 3 3 2 2.5 0.5 40 10 10 8 0.2 7 1 5 0.25 0.02 0.5 6 200	炒り大豆 かえりちりめん サラダ油 ごま あおさ粉 砂糖 しょうゆ(こいくち) 里芋 だいこん にんじん 油あげ 青ねぎ みそ(米・合わせ) みそ(米・白) 削り節 水	8 6 1 0.5 0.1 2.5 1.5 30 20 5 4 1 5 7 225	鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ プイオン(チキン) サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 米粉 塩 こしょう(白) 水	10 5 40 25 10 10 8 12 30 1.5 6 6 25 5 1 0.03 100	鶏肉 はくさい にんじん もやし 青ねぎ ビーフン しょうゆ(うすくち) 塩 ごま油 削り節 水	15 10 10 10 1 10 10 10 30 1.5 6 6 25 5 1 0.03 230	
	紅白大福(1袋)	40																					
																							
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	牛乳	206

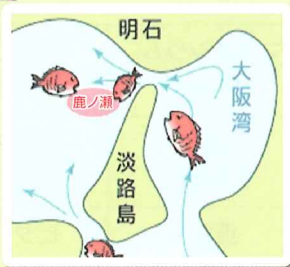
市制100周年
お祝い献立

明石市は11月1日に
市制100周年を迎えます。
赤飯に鯛、紅白大福を食べて
みなでお祝いしましょう。

明石のめぐみ

明石鯛

明石の鯛は古く万葉の昔から貴族の食べ物と
されてきました。天正9年(1581年)には豊臣秀吉が織田信長に
献上したと記録が残っており、江戸時代にも幕府に「鯛の塩焼き」
や「鯛の粕漬け」などが献上されています。
春になると、産卵のため桜前線とともに内海に入り込み、肌がきれ
いな桜色に輝くことから「桜鯛」という名前で親しまれています。
また、夏場にエビやカニをたくさん食べ、上質な脂をもつ秋
の鯛は、特別に「紅葉鯛」と呼ばれています。



～豆知識～

潮流が速い海峡で他の魚に狙わ
れながら生き残るには、より速く泳ぐ
力が必要です。

明石の鯛は、さばくと
骨にコブを見かけること
があります。このコブは、泳ぎ過ぎ
からくる骨折跡ともいわれています。

12日の県産食材

★鶏肉 ★親鶏肉スライス ★豚肉
★大豆 ★キャベツ ★玉ねぎ ★牛乳

その他の日も、はくさい・青ねぎ・マッシュルーム・
干しいたけ・れんこん・わかめ・ゆず果汁・
米粉・米は、兵庫県産のものを使用予定です。

《今月の季節の食材》

★れんこん ★きのこ(エリンギなど)

2019年(令和元年)11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(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)
献立	パン 豚肉とパブリカのソー ミニスパゲティ ニョッキスープ 牛乳	ごはん じゃがいもと 豚肉の炒め煮 味噌ワントンスープ 牛乳	★和食給食 ごはん 鯖のごまだれ焼き 肉じゃが みそ汁 芋ようかん	パン 豚肉と大豆のトマト炒め ほたてのソイチャウダー 牛乳	ごはん 鰯のゆかりフライ 大根とささみの和え物 ほうとう汁 牛乳	パン 鶏肉の洋風煮 ポトフ クリームチーズ 牛乳	ごはん 鰯の生姜煮 キャベツのごま酢和え 関東煮 牛乳	ごはん 鶏肉とじゃがいもの オイスターソース炒め トック(卵入り) 洋なしコンポート 牛乳	ごはん 牛肉としめじの炒め物 さつまいものみそ汁 牛乳
	コッペパン(小麦) 80 豚肉 40 赤ピーマン 3 黄ピーマン 3 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.1 スパゲティ 14 ベーコン 10 玉ねぎ 20 トマト(ダイス) 5 ケチャップ 6.5 ウスターソース 2 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 砂糖 0.2 サラダ油 1 にんにく 0.03 鶏肉 20 ニョッキ 25 玉ねぎ 20 にんじん 10 セロリー 1.5 キャベツ 10 しょうゆ(うすくち) 2.5 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 35 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 35 じゃがいも 50 玉ねぎ 15 にんじん 7 枝豆 5 しょうが 0.6 清酒 0.8 しょうゆ(うすくち) 4.4 みりん 0.8 砂糖 1 ブイヨン(粉末) 0.3 ごま油 1 水 6 鶏肉 20 キャベツ 15 もやし 20 タンメン 17 青ねぎ 1 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 25 みそ(米・合わせ) 11 みそ(米・赤) 1 トウバンジャン 0.15 しょうゆ(こいくち) 0.1 水 215 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.6 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 水 1 ごま 1 牛肉 20 こんにゃく 7 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 にんじん 10 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 1.8 しょうゆ(こいくち) 2.7 水 3 わかめ 0.5 豆腐 30 油あげ 3 玉ねぎ 10 にんじん 10 えのきたけ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 210 芋ようかん(1個) 40	コッペパン(小麦) 80 蒸し大豆 30 豚肩ロース 30 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 玉ねぎ 25 ガーリックパウダー 0.1 サラダ油 1 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.7 砂糖 0.1 チリパウダー 0.06 かたくり粉 1.5 水 3 ほたて貝柱 40 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 35 コーンスターチ 7 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 あじのゆかりフライ(1個) 60 天ぷら油 6 だいこん 45 にんじん 5 とりささみ 8 酢 2.5 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.2 塩 0.15 ごま 1.5 ごま油 1 鶏肉 10 うどん 35 かぼちゃ 25 しめじ 10 油あげ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 180 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 玉ねぎ 10 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 オレンジジュース100% 8 マーマレード 3 しょうゆ(こいくち) 0.6 水 2 かたくり粉 1 チキンフランクスライス 25 ベーコン 5 セロリー 2.5 にんじん 10 玉ねぎ 15 じゃがいも 50 キャベツ 10 サラダ油 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(チキン) 30 しょうゆ(うすくち) 1 水 150 クリームチーズ(1個) 18 牛乳 206	ごはん(米) 100 いわしの生姜煮(1切) 50 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 鶏肉 30 じゃがいも 40 にんじん 10 だいこん 35 こんにく 40 角あげ 30 枝豆じゃこ天 16 昆布 0.5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 4 水 40 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 40 じゃがいも 30 にんじん 10 いんげん 5 サラダ油 1 オイスターソース 1.4 清酒 0.6 みりん 0.6 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.4 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.15 トック 30 卵 20 豚ひき肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 1 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 水 190 洋なしコンポート(1個) 35 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 60 清酒 1.2 サラダ油 1.5 にんじん 10 しめじ 20 たけのこ 7 きくらげ 0.4 しょうゆ(こいくち) 3 しょうが 0.7 みりん 1.2 砂糖 0.64 かたくり粉 1 豚肉 15 さつまいも 35 厚あげ 30 だいこん 15 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 180 牛乳 206

明石の
めぐみ

はやし ざき ほり わり
林 崎 掘 割

— 後世に伝えるために —

毎年4月18日に、野々池の西北端の林崎
掘割渠^{きょきき}記碑の前で、約360年前、明石川の
上流から掘割（農業用水路）を引いた偉業
を讃^{たた}える「掘割祭」が開かれています。

1657年(明暦3)、干ばつに苦しむ村人が集まり、明石川の上流から野々池までの約5.4kmの掘割を約1年で完成させました。そして、1739年(元文4)、村人たちは、この掘割工事の顛末^{てんまつ}を後世に伝えるときともに、今後、水争いが生じないことを願って野々池の傍にこの記念碑を建てました。

記念碑の前にある分水口は、かつて林崎六ヶ村（和坂・鳥羽・林・東松江・西松江・藤江）に分配できるように村別に設けられていましたが、現在は農地の減少などにより一部堰止められています。

「掘割祭」には、当時の掘割工事にかかわった村人や山崎宗左衛門(測量士)の子孫の方々が参加されています。以前には、関係の小学校の児童が記念碑の前で、「掘割を流れる水は村の人たちを救った命の水。いつまでも私たちのまちをお守りください。」と祭文を読み上げ、「明石掘割のうた」を合唱し、先人の偉業に思いをはせていました。

現在でも市内の小学校4年生社会科の副読本『わたしたちの明石』で「林崎掘割」の学習をしています。

(寄稿 森本 眞一氏)

掘 割

「掘割」は、「用水路（水路）」と同意語と考えられています。千葉県・印旛沼の「印旛沼掘割」や佐賀県・柳川の「柳川掘割」といった文字が出てきますが、一般的には「用水路」が用いられています。

11月24日は和食の日

2013年12月、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。

給食では21日に和食給食を出します。
「まごわ(は)やさしい」の語呂合わせで知
られる日本の伝統食材をそろえました。

多様な素材のうま味を感じながらいただきます。

21日の和食給食には
牛乳がつきません。

お手数ですが、水筒
のお茶をいつもより
多く持たせていただ
きますよう
お願いしま
す。



今月の 平均栄養量	カルシウム 298mg	ビタミンA 218μgRAE	食物繊維 4.1g
エネルギー 828kcal	マグネシウム 94mg	ビタミンB1 0.42mg	食塩相当量 2.9g
たんぱく質 31.9g	鉄 2.5mg	ビタミンB2 0.52mg	
脂質 25.5g	亜鉛 3.5mg	ビタミンC 21mg	



きよきひ
林崎掘割渠記碑



児童が参加していた頃の「掘割祭」