

2019年(令和元年)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)	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		16日(火)	
献立	ごはん たことじゃがいもの煮物 田舎汁 夏みかんゼリー		★半夏生 パン 黒豆きなこクリーム ★たこの唐揚げ キャベツときゅうりのサラダ 野菜スープ		ごはん 鰯の塩焼き 切干大根のはりはり漬け 韓国風すきやき		ちらし寿司 (酢めし ちらし寿司の具) 鶏肉の照り煮 さつま汁		パン ソーセージの チリソースかけ(2本) ジャーマンポテト ワナタンスープ		ごはん チキン南蛮 もやし炒め ビーフンスープ		パン ミートボールの ケチャップ煮 コーンのソテー ソイチャウダー		★季節の献立 ごはん ★ゴーヤと鶏肉の味噌炒め だんご汁 納豆		ごはん タラの甘酢和え きんぴらごぼう ほうとう汁		パン 豚肉としめじの炒め物 海と畑のサラダ トック		★食べよう兵庫の食材 ごはん 鶏肉と大豆の煮物 きゅうりの炒め物 豚汁	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
材	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	酢めし(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
	じゃがいも	40	黒豆きなこクリーム(1袋)	10	あじ(1切)	60	高野豆腐	10	ウインナーソーセージ(2本)	40	鶏肉	60	肉団子	60	ゴーヤ	10	タラ	60	豚肉	50	鶏肉	60
	たこ	30			塩	0.2	竹輪	5	玉ねぎ	10	かたくり粉	10	玉ねぎ	15	鶏肉	30	かたくり粉	8	清酒	1.2	大豆	20
	角あげ	40	たこのから揚げ	50			干しいたけ	0.3	しょうが	0.5	天ぷら油	7	サラダ油	1	清酒	0.25	天ぷら油	6.8	サラダ油	1.5	サラダ油	1.5
	いんげん	3	天ぷら油	5	切干大根	4.5	にんじん	9	にんにく	0.2	にんにく	0.5	ウスターソース	2	こしょう(白)	0.01	玉ねぎ	10	にんじん	10	しょうが	0.5
	サラダ油	1			にんじん	5	いんげん	3	サラダ油	1	玉ねぎ	10	ケチャップ	7	じゃがいも	30	サラダ油	1	しめじ	10	しょうゆ(こいくち)	3.2
	砂糖	3	キャベツ	25	しょうゆ(うすくち)	1.8	砂糖	3.2	しょうゆ(こいくち)	1	しょうゆ(こいくち)	3	砂糖	1	しめじ	10	しょうゆ(うすくち)	3.2	いんげん	3	しょうゆ(こいくち)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	3.7	にんじん	8	酢	3.2	しょうゆ(うすくち)	4	砂糖	1	砂糖	3.5	ケチャップ	1.3	しょうが	0.6	酢	6.4	しょうゆ(こいくち)	1.5	砂糖	1.5
	清酒	0.7	きゅうり	10	砂糖	2.5	みりん	1	ケチャップ	4.5	ケチャップ	1.3	水	27	サラダ油	1.5	砂糖	2.8	オイスターソース	1.8	みりん	0.25
	しょうが	0.3	サラダ油	1	ごま油	0.3	削り節	1.5	トウバンジャン	0.05	酢	2.6	ケチャップ	0.05	みそ(米・赤)	2.5	水	2.5	しょうが	0.7	かたくり粉	0.2
削り節	1	ドレッシング(サウザン)	7	ごま	0.5	水	58	かたくり粉	0.1	サラダ油	1	水	1	しょうゆ(こいくち)	1	みりん	1.2	砂糖	0.6	★きゅうり	25	
水	15							水	1	ノンエッグマヨネーズ	5.3	とうもろこし	35	しょうゆ(こいくち)	1	砂糖	0.6	かたくり粉	1	豚肉	10	
料	里芋	15	鶏肉	15	豚肉	35	鶏肉	60	じゃがいも	40	豚肉	5	にんじん	5	枝豆	5	清酒	0.5	ごぼう	30	★にんじん	5
	油あげ	5	玉ねぎ	25	玉ねぎ	35	サラダ油	1	玉ねぎ	5	もやし	30	サラダ油	1	にんじん	2	こんにゃく	7	こんにゃく	7	★にんじん	5
	かまぼこ	5	にんじん	6	はくさい	35	しょうが	0.5	ベーコン	7	塩	0.05	塩	0.05	鶏肉	10	にんじん	7	ごま	0.3	ツナ油漬け	7
	にんじん	6	サラダ油	1	キムチ(白菜)	16	しょうゆ(こいくち)	2.4	サラダ油	1	にんじん	7	こしょう(白)	0.01	白玉だんご	0.01	唐辛子(一味)	0.01	ごま	0.3	サラダ油	1
	しめじ	5	マカロニ(アルファベット)	5	焼き豆腐	30	しょうゆ(こいくち)	2.4	塩	0.06	しょうゆ(うすくち)	1.2	こしょう(白)	0.01	にんじん	40	しょうゆ(こいくち)	0.01	ひじき(干し)	1	清酒	0.9
	ごぼう	7	しょうゆ(うすくち)	3	砂糖	1.2	砂糖	1.2	こしょう(黒)	0.01	砂糖	0.4	鶏肉	10	にんじん	5	キャベツ	25	にんじん	5	しょうゆ(こいくち)	1.4
	うどん	35	みりん	0.2	みりん	0.2	みりん	0.2	水	0.01	砂糖	0.4	しょうゆ(うすくち)	1.2	白玉だんご	40	しょうゆ(こいくち)	2.1	キャベツ	25	酢	1.3
	青ねぎ	1	かたくり粉	0.2	かたくり粉	0.2	かたくり粉	0.2			水	0.7	しょうゆ(うすくち)	1.2	ごぼう	5	とうもろこし	3	とうもろこし	3	砂糖	1.2
	みそ(米・白)	7									サラダ油	0.7	砂糖	0.4	だいこん	15	サラダ油	1.8	トウバンジャン	0.06	砂糖	1.2
	みそ(米・合わせ)	5													鶏肉	10	サラダ油	1	ドレッシング(焙煎ごま)	7	みそ(米・合わせ)	5
削り節	6	水	200											油あげ	4	サラダ油	1			かたくり粉	0.06	
水	170													青ねぎ	1							
(g)	ゼリー(夏みかん)(1個)	50													しょうゆ(うすくち)	4						
															みりん	0.7						
															清酒	0.7						
															塩	0.15						
															ブイヨン(チキン)	20						
															ブイヨン(粉末)	0.5						
															コーンスターチ	6						
															豆乳	25						
															塩	0.6						
															こしょう(白)	0.03						
	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

★7月1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されています。また、「これから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、すべての学校で半夏生に「たこ」を食べてもらえるように2日間提供します。

★7月2日の献立★



16日の県産食材

★ごはん ★きゅうり ★にんじん
★だいこん ★青ねぎ ★牛乳

《今月の季節の食材》

★たこ ★きゅうり ★ゴーヤ

お知らせ

8月26日(月)
市内中学校
2学期始業式
8月27日(火)
給食開始日

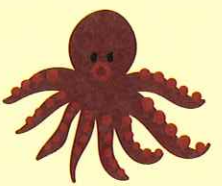
2019年(令和元年)7月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

*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)	17日(水)	18日(木)	今月の平均栄養量	
献立	ごはん 鯖の変わり味噌焼き 茎わかめの煮物 つくねのすまし汁	タコライス (ごはん タコライスの具 ポイルキャベツ) ポトフ チーズ 牛乳	エネルギー	809kcal
			たんぱく質	30.9g
			脂質	24.8g
	牛乳		カルシウム	303mg
材 料 (g)	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	マグネシウム	90mg
	さば(1切) 60	豚ひき肉 50	鉄	2.3mg
	トウバンジャン 0.1	玉ねぎ 35	亜鉛	3.3mg
	にんにく 0.1	にんじん 10	ビタミンA	195μgRAE
	しょうが 0.5	にんにく 0.5	ビタミンB1	0.41mg
	ごま油 0.5	トマト(ダイス) 25	ビタミンB2	0.52mg
	しょうゆ(こいくち) 1.5	ケチャップ 5.2	ビタミンC	19mg
	砂糖 3	ウスターソース 6	食物繊維	3.9g
	みそ(米・赤) 2.7	チリパウダー 0.2	食塩相当量	3.0g
	清酒 3	塩 0.1		
	茎わかめ 1.8	こしょう(白) 0.02		
	にんじん 5	米粉 0.65		
	油あげ 2	サラダ油 1		
	サラダ油 1.5	キャベツ 32		
	砂糖 1.5	カクテルウインナー 25		
	みりん 1.1	にんじん 10		
	しょうゆ(こいくち) 2	玉ねぎ 20		
	削り節 0.5	じゃがいも 35		
	水 15	塩 0.6		
	鶏つくね 35	こしょう(黒) 0.02		
	もやし 15	ブイヨン(チキン) 30		
	にんじん 5	しょうゆ(うすくち) 1.5		
	はるさめ 7	水 180		
	えのきたけ 5	チーズ(1個) 12		
	しょうゆ(うすくち) 4.5			
	塩 0.1			
	削り節 7			
	水 220			
	牛乳 206	牛乳 206		

明石のめぐみ



《 明石だこの特徴 》

- ・明石だこは明石沖でとれる体長40〜80cm前後のマダコ
- ・寿命は1年、長く生きても2年
- ・太くて短足
- ・色黒が明石産の証拠
- ・大きさはそんなに大きくなく、漁協では1.2kg以上のたこをだこと呼んでいる。

良質な餌を食べ、明石海峡の速い潮の流れで鍛えられたマダコは、身が引きしまり、しっかりとした歯ごたえがあります。旨味と栄養が詰まっているのが自慢です。
以前は明石市の漁港で毎年1000t近く水揚げされていましたが、近年はいかなごと同様不漁が続いています。

《 明石市の漁協 》

明石市には、5つの漁業協同組合があります。林崎沖から播磨灘に広がる鹿ノ瀬という砂地の浅瀬にはエビ・カニ・プランクトンが多く、特に7月〜8月は、明石だこの餌が増えるので育ち盛りです。



干しだこ あれこれ

細く切った竹でたこの頭や足を形よく張り、夏のよく晴れた日に干して作ります。明石でも地域により少しずつ作り方に違いがあります。

- ・足の張り方 明石浦・林崎漁協 → 竹2本で交差にしたり、平行に張ったり様々
(竹のさし方) 江井ヶ島・東二見・西二見漁協 → 竹2本で交差
- ・足先の処理 明石浦・林崎・江井ヶ島漁協 → そのまま
東二見・西二見漁協 → お湯につけ、足先をまくようにする(昔は麦わらを燃やして足先を焼いた)
- ・頭の裏・表 頭をひっくり返さない人もおられます。

干しだこは、主にたこめしに使用します。
干すと旨味が増し、生たことまた違った噛みごたえになります。



林崎・明石浦



江井ヶ島・東二見・西二見



こんなのもあります

*地域・干す人により様々なようです。

チキン南蛮

小学校でも好評のメニューです。たれに甘酢が入ることで味がしまり、食べやすく食も進みます。

材料：4人分(家庭での分量)

- ・鶏もも肉……………1枚(240g)
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・かたくり粉……………40g
- ・天ぷら油……………適量

《たれ》

- ・にんにく……………少々
- ・玉ねぎ……………中1/5個(40g)
- ・しょうゆ(濃口)……………小さじ2
- ・さとう……………大さじ1.5
- ・ケチャップ……………小さじ1
- ・酢……………小さじ2
- ・サラダ油……………少々

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。塩・こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ たれを作る。サラダ油を熱し、にんにく・玉ねぎを入れ、よく炒める。Aを加え、煮詰めてたれを作る。
- ④ ①と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる前に、お好みでマヨネーズを上からかける。
※給食では卵を使っていないノンエッグマヨネーズを選んでいきます。

献立表について

献立表には各学校行事などで給食を食べない日に関する掲載しています。学校からのお知らせを確認してください。
毎月伝えたい料理や季節の献立等を★印で表示しています。家族団らんの話題や家庭での朝食・夕食の献立の参考にしてください。
また、記事には、献立の意図や献立の紹介、明石の土地や明石のおいしい食材を知らせる「明石のめぐみ」などを掲載しています。各学校およびご家庭での食育の一助となれば幸いです。