

2019年(令和元年)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)	8月27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)
献立	カレーライス (ごはん ビーフカレー) ごぼうサラダ	ごはん 竹輪のゆかり揚げ ひじきの煮物 キャベツの塩汁	★季節の献立 ごはん ★夏野菜と豚肉の甘辛炒め 切干大根のはりはり漬け ★かぼちゃのみそ汁	パン ハンバーグ コーンのソテー ポトフ	ごはん 豚肉の青椒肉絲 だんご汁 冷凍みかん	パン 玉ねぎコロッケ キャベツとツナのソテー コーンソイチャウダー	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース ごぼうと小魚のきんぴら つくね汁	ごはん 厚あげと豚肉の照り煮 切干大根の炒め煮 ほうとう汁	パン 鶏肉の香草焼き じゃがいもと ウィンナーのソテー トマトスープ	ごはん 油淋鶏 キャベツのごま炒め 中華スープ	パン ウィンナーのソテー かぼちゃの豆乳ポタージュ ミックスゼリー
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(g)	ごはん(米) 100 牛肉 30 加熱レバー 3 じゃがいも 40 玉ねぎ 25 にんじん 10 トマト(ダイス) 15 カレールー① 11 カレールー② 18 ケチャップ 1 サラダ油 1.5 水 155 ごぼう 30 にんじん 7 ツナ油漬け 7 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(クリームごま) 7 牛乳 206	ごはん(米) 100 竹輪 60 小麦粉 11 ゆかり 0.11 水 9 天ぷら油 8 ひじき(干し) 3.2 油あげ 4 大豆 10 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 10 豚肉 20 にんじん 5 キャベツ 25 しめじ 8 青ねぎ 1 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 210 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 35 清酒 1.2 厚あげ 30 なす 15 にんじん 10 枝豆 7 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 砂糖 1.5 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.7 切干大根 4.5 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 1.4 酢 3.2 砂糖 2 ごま油 0.3 ごま 0.5 豆腐 25 かぼちゃ 25 玉ねぎ 15 油あげ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 215 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 5 ウスターソース 2.8 ケチャップ 5.6 砂糖 0.7 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.4 水 10 とうもろこし 35 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 カクテルウィンナー 30 セロリー 2.5 にんじん 10 玉ねぎ 20 じゃがいも 50 キャベツ 15 サラダ油 1 塩 0.6 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.5 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 45 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 1.7 清酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.4 かたくり粉 0.3 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 鶏肉 10 だいたいこん 15 にんじん 5 ごぼう 7 こんにゃく 13 油あげ 4 青ねぎ 1 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 190 冷凍みかん(1個) 46 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 玉ねぎコロッケ(1個) 60 天ぷら油 6 キャベツ 25 ツナ油漬け 8 にんじん 5 サラダ油 0.5 こしょう(黒) 0.01 塩 0.07 鶏肉 20 ベーコン 5 玉ねぎ 25 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 30 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 7 豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 115 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 清酒 0.3 サラダ油 1 玉ねぎ 10 酢 1.1 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 清酒 1.5 みりん 3 水 5 かたくり粉 0.4 ごぼう 15 こんにゃく 20 にんじん 9 かえりちりめん 2.5 枝豆 4.5 ごま 0.6 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3.5 みりん 4 ごま油 0.5 サラダ油 1.5 鶏つくね 40 だいたいこん 15 はるさめ 6 ごぼう 7 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 190 牛乳 206	ごはん(米) 100 角あげ 50 豚肉 35 いんげん 5 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 2.4 砂糖 1.2 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 サラダ油 1 切干大根 4.5 にんじん 5 油あげ 2 酢 3.2 しょうゆ(うすくち) 1.4 砂糖 3 サラダ油 1 鶏肉 10 うどん 35 かぼちゃ 25 しめじ 8 油あげ 4 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 青ねぎ 1 煮干し 4 水 180 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 バジル・粉 0.1 にんにく 0.3 かたくり粉 0.3 サラダ油 1 じゃがいも 40 チキンフランク 12 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ベーコン 10 玉ねぎ 15 にんじん 13 セロリー 2.5 マカロニ(アルファベット) 6 にんにく 0.25 トマト(ダイス) 25 ケチャップ 6 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.01 ウスターソース 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 1.2 ブイヨン(チキン) 35 ローリエ(粉末) 0.01 水 190 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 白ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 しょうゆ(こいくち) 2.5 酢 2.5 砂糖 1 清酒 0.3 トウバンジャン 0.05 ごま油 0.5 水 1.5 キャベツ 30 にんじん 5 ごま 1 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 サラダ油 1 豚肉 15 玉ねぎ 10 にんじん 10 もやし 17 しめじ 5 はるさめ 6 にら 1 しょうが 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 25 水 195 牛乳 206	カクテルウィンナー 30 玉ねぎ 5 サラダ油 1 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 鶏肉 10 ベーコン 12 玉ねぎ 25 かぼちゃ 60 ブイヨン(チキン) 25 ブイヨン(粉末) 0.5 サラダ油 1.5 豆乳 25 塩 0.7 こしょう(白) 0.03 コーンスターチ 7 水 120 ゼリー(みかんカット) 20 カクテルゼリー(豆乳) 20 牛乳 206

さあ2学期だ!夏野菜を食べて元気に活動しよう

暑い時期に太陽の下で育った夏野菜は、汗をかくと体内から失われるビタミンやミネラル、そして水分を補給するのに適しています。

また、夏野菜には体温を下げる働きもあるので、旬の野菜を食べて元気に2学期をスタートしましょう。

29日の「夏野菜と豚肉の甘辛炒め」は、旬の夏野菜と豚肉を組み合わせました。豚肉は、夏に消耗が激しいビタミンB1を補ってくれます。みなさんが元気になれるように考えた献立です。



★8月29日の献立★

切干大根のはりはり漬け

夏野菜と豚肉の甘辛炒め

ごはん

かぼちゃのみそ汁

牛乳

明石のめぐみ

とうもろこし



明石市西部(魚住・清水地域)では、とうもろこしの栽培がさかんです。「みわくのコーンゴールドラッシュ」「恵味(めぐみ)ゴールド」等の品種を中心に栽培しています。

いずれの品種も甘く、糖度は15度くらいあり、果物にも負けないうみがあります。(普通のとうもろこしの糖度は12度、メロンは13度)

とうもろこしは収穫した時が一番糖度が高く、「朝採り」は生でもおいしく味わえます。時間の経過とともに糖度が落ちるため、おいしい状態で届けられるように、農家の方は午前3時頃から畑で収穫しています。

2019年(令和元年)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)	11日(水)		12日(木)		13日(金)		19日(木)		20日(金)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		今月の 平均栄養量	
献立	ごはん キムチ炒め 味噌ワタンスープ		★敬老の日献立 ごはん ふりかけ 鯖の照り焼き キャベツのぼん酢和え みそ汁		パン 鶏肉のソテー ポークビーンズ 月見だんご		★食べよう兵庫の食材 ごはん 鶏肉とじゃがいもの 味噌炒め ツナサラダ ビーフンのすまし汁		パン チキンカツ ミニ焼きそば 肉団子スープ		ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 すいとん 巨峰ゼリー		ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの磯香炒め もずく入りかきたま汁		ごはん 鰹の竜田揚げ にんじんのごま炒め 里山汁		パン マーシャルビーンズ 豚肉とじゃがいもの ケチャップ炒め マカロニスープ		ごはん 秋刀魚の塩焼き 白菜の昆布和え さつま汁		エネルギー	824kcal
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		たんぱく質	31.1g
	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		ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		脂質	26.4g
	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 サラダ油 1		ふりかけ(わかめ)(1袋) 2 さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 1.2 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 水 1		鶏肉 60 サラダ油 1 にんにく 0.2 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.01 かたくり粉 0.2		★鶏肉 40 清酒 0.7 こしょう(白) 0.01 じゃがいも 25 しめじ 8 ★青ピーマン 3 しょうが 0.6 サラダ油 1.5 みそ(米・赤) 1 みそ(米・合わせ) 0.9 しょうゆ(こいくち) 0.5 砂糖 1.3		チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 6 焼きそばめん 9 豚肉 20 キャベツ 15 にんじん 10 サラダ油 1 さつまいも 10 ウスターソース 2 とんかつソース 4 塩 0.1 こしょう(白) 0.01		豚肉 15 竹輪 6 高野豆腐 13 玉ねぎ 25 にんじん 10 いんげん 3 サラダ油 1 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 55		豚肩ロース 55 しょうが 2 玉ねぎ 25 清酒 1.5 みりん 1.2 しょうが 0.5 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 塩 0.1 サラダ油 1 かたくり粉 0.25		あじ 60 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 7.2		マーシャルビーンズ(1袋) 15 豚肉 45 玉ねぎ 18 じゃがいも 30 にんにく 0.12 ケチャップ 7 ウスターソース 1.6 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 1 サラダ油 1.5		さんま(1切) 60 塩 0.2 はくさい 35 塩昆布 1.2		カルシウム	306mg
材 料 (g)	鶏肉 20 キャベツ 20 もやし 20 タンメン 17 青ねぎ 1 サラダ油 1.5 ブイオン(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 210		キャベツ 30 にんじん 5 サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 5 粉寒天(クールアガー) 0.5 水 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 にんじん 10 しめじ 8 豆腐 25 油あげ 4 わかめ(カット) 0.2 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 190		豚肉 15 大豆 45 じゃがいも 40 玉ねぎ 25 にんじん 10 サラダ油 1.5 ケチャップ 25 砂糖 0.2 塩 0.45 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイオン(ポーク) 30 水 105 月見だんご(1袋) 30		★ツナ油漬け 11 ブロッコリー 15 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 7		ミートボール 45 玉ねぎ 10 えのきたけ 5 にんじん 10 青ねぎ 1 はるさめ 5 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 195		鶏肉 15 はくさい 10 にんじん 5 ごぼう 7 こんにゃく 10 油あげ 4 青ねぎ 1 すいとん 35 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 190 ゼリー(巨峰)(1個) 60		もずく 10 卵 20 油あげ 4 だいいん 10 にんじん 5 豆腐 30 ちりめんじゃこ 3 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 220		鶏肉 10 里芋 20 油あげ 4 だいいん 10 にんじん 5 しめじ 7 うどん 35 青ねぎ 1 みそ(米・白) 7 みそ(米・合わせ) 5 削り節 7 水 160		鶏肉 10 ベーコン 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.2 マカロニ(シェル) 12 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.6 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 35 水 160		鉄	2.7mg		
																					亜鉛	3.4mg
																					ビタミンA	242μgRAE
																					ビタミンB1	0.41mg
																					ビタミンB2	0.53mg
																					ビタミンC	22mg
																					食物繊維	4.2g
																					食塩相当量	2.9g
																						
																						

★9月12日の献立★



9月16日は、敬老の日

「まごわ(は) やさしい」は、日本で昔から食べられてきた伝統食材の頭の文字を並べたものです。
私たちの食生活で不足しがちな栄養を補うためにも、是非毎日の食生活に取り入れていきましょう。
12日の敬老の日献立では、どの食品が伝統食材に該当するか探しながら食べてみましょう。



9月13日は「十五夜」です。
日本では、中秋の名月ともいい、満月の夜に、稲穂に見立てたススキを飾り、秋の豊作を祈りながらお月見をします。
お月見をする風習は中国や韓国にもあり、中国では丸い月餅(げっぺい)、韓国では松の葉を敷いて蒸した松餅(ソンピョン)というおもちゃを食べるそうです。
給食では13日に「月見だんご」を提供します。

19日の県産食材

★ごはん ★鶏肉 ★青ピーマン
★豚肉 ★玉ねぎ ★青ねぎ
★牛乳

《今月の季節の食材》

★かぼちゃ ★なす
★青ピーマン ★鰯 ★秋刀魚