2020年（令和2年）8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)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
献立	★季節の献立 ごはん 鯖の変わり味噌焼き きんぴらごぼう ★冬瓜のすまし汁 牛乳	パン ミートボール コーンのソテー ソイチャウダー 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 トック 牛乳	ごはん 揚げしゅうまい(3個) カレーうどん 牛乳	カレーライス (ごはん キーマカレー) キャベツとツナのさっぱり和え 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきととうもろこしの炒め煮 ほうとう汁 牛乳	ごはん 油淋鶏 中華スープ 牛乳	★食べよう兵庫の食材 パン りんごジャム ポークソテー つくねの豆乳スープ 牛乳	★季節の献立 ごはん 鰯の甘辛揚げ ★きゅうりの炒め物 田舎汁 牛乳	パン 黒豆きなこクリーム 豚肉のバーベキューソース炒め ポトフ 牛乳	ごはん キムチ炒め 味噌ワンタンスープ 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.1 しょうが 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 3 みそ(米・赤) 2.7 清酒 3 ごぼう 30 こんにゃく 7 にんじん 7 ごま 0.3 唐辛子(一味) 0.01 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.8 サラダ油 1 豚肉 10 とうがん 20 豆腐 30 にんじん 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 削り節 7 塩 0.35 しょうゆ(うすくち) 5 水 205 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 肉団子 60 玉ねぎ 10 サラダ油 1.5 しょうゆ(こいくち) 2 みりん 0.2 砂糖 1.2 かたくり粉 0.2 水 14 とうもろこし 35 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 ベーコン 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 15 サラダ油 1.5 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 7 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.7 こしょう(白) 0.03 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 60 しょうが 1 じゃがいも 40 玉ねぎ 25 にんじん 7 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 トック 30 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 削り節 6 ごま油 0.3 水 205 牛乳 206	ごはん(米) 100 ポークしゅうまい(3個) 54 天ぷら油 5.4 うどん 40 鶏肉 25 じゃがいも 20 玉ねぎ 30 にんじん 8 青ねぎ 1 こしょう(白) 0.01 カレールウ① 7 カレールウ② 12 しょうゆ(こいくち) 0.8 削り節 3 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚ひき肉 40 加熱レバー 3 じゃがいも 35 玉ねぎ 30 にんじん 15 グリンピース 3 カレールウ① 11 カレールウ② 17 ケチャップ 1 サラダ油 1.5 水 175 キャベツ 30 ツナ油漬け 8 にんじん 5 ごま 1 サラダ油 0.5 ぽん酢しょうゆ 2 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) 2.4 みりん 0.1 砂糖 0.8 かたくり粉 0.3 サラダ油 1 ひじき(干し) 2.2 ベーコン 10 とうもろこし 10 にんじん 10 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 2 サラダ油 1 豚肉 10 うどん 35 かぼちゃ 25 しめじ 8 油あげ 4 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 青ねぎ 1 煮干し 4 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 3.5 砂糖 1 清酒 0.3 トウバンジャン 0.05 ごま油 0.5 水 2.5 豚肉 15 玉ねぎ 15 にんじん 10 もやし 17 豆腐 30 はるさめ 6 にら 2 しょうが 0.3 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 200 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 りんごジャム(1袋) 15 豚肉 60 ★玉ねぎ 10 赤ピーマン 7 サラダ油 0.5 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 0.2 ★鶏つくね 35 キャベツ 20 ★玉ねぎ 20 にんじん 15 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6 豆乳 25 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 水 120 ★牛乳 206	ごはん(米) 100 いわし 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 砂糖 1.8 みりん 0.9 しょうゆ(こいくち) 2.5 しょうが 1.25 水 2.3 きゅうり 25 豚肉 10 にんじん 5 サラダ油 1 清酒 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.4 酢 1.3 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.07 かたくり粉 0.06 里芋 30 厚あげ 10 鶏肉 15 だいこん 20 にんじん 6 干ししいたけ 0.3 ごぼう 7 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 195 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 黒豆きなこクリーム(1袋) 10 豚肉 50 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 いんげん 5 玉ねぎ 10 にんじん 10 にんにく 0.6 りんごジュース100% 4 ケチャップ 4 しょうゆ(こいくち) 2 とんかつソース 1 砂糖 0.3 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 チキンフランクスライス 30 セロリー 2.5 にんじん 10 玉ねぎ 15 じゃがいも 35 キャベツ 15 サラダ油 1 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(チキン) 35 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 キムチ(白菜) 20 豚肉 60 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 にんじん 10 玉ねぎ 20 しめじ 10 にら 6 清酒 0.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 サラダ油 1 鶏肉 15 にんじん 5 キャベツ 15 もやし 15 タンメン 17 青ねぎ 1 サラダ油 1 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 水 165 牛乳 206

3日 季節の献立 冬瓜のすまし汁



冬瓜は「ふゆ」の「うり」と書きますが、夏が旬の野菜です。

夏に収穫後、風通しのよい冷暗所に置いておくことで冬まで保存ができることから、この名前がついたといわれています。

水分が多く、加熱するととろけるような食感が味わえます。

レシピ紹介「キャベツとツナのさっぱり和え」



材料（給食4人分）

- キャベツ …… 120g（1/8玉）
- ツナ …… 32g（1/2缶）
- にんじん …… 20g（1/5本）
- すりごま …… 4g（大さじ1/2）
- サラダ油 …… 2g（小さじ1/2）
- ぽん酢しょうゆ … 8g（大さじ1/2強）

※お好みに合わせて調節し、作ってみてください。

作り方

① キャベツは幅1cm程度の短冊切り、にんじんは千切りにする。
② フライパンにサラダ油を入れ、にんじんと油を切ったツナを加え炒める。
③ 火が通ったらぽん酢とすりごまを加えて炒め、お皿にうつして冷ます。
④ キャベツをさっとゆでた後、冷水で冷やし、よくしぼって水気を切る。
⑤ ③と④を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

ワンポイント!

ぽん酢は加熱することで酸味がとび、まろやかになります。
よりさっぱりと食べたい場合は、ぽん酢は加熱せずに最後に加えてください。

24日 季節の献立 きゅうりの炒め物





夏が旬のきゅうりを豚肉・にんじんと炒めました。

味付けに、酢・トウバンジャンを加えることで、暑い時期にも食べやすく仕上げました。

2020年（令和2年）8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)	27日(木)		28日(金)		31日(月)	
献立	ごはん 鯖の塩焼き キャベツのごま和え じゃがもちのすまし汁 牛乳		パン 鶏肉のソテー ポークビーンズ 牛乳		ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 だんご汁 みかんゼリー 牛乳	
材料（g）	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100
	さば(1切)	60	鶏肉	60	豚肉	20
	塩	0.2	サラダ油	1	竹輪	6
	キャベツ	30	にんにく	0.2	高野豆腐	13
	にんじん	5	塩	0.18	玉ねぎ	25
	ごま	0.6	こしょう(白)	0.02	にんじん	10
	サラダ油	1	こしょう(黒)	0.01	いんげん	3
	砂糖	0.5	かたくり粉	0.2	しょうゆ(うすくち)	4
	しょうゆ(うすくち)	1.6			しょうゆ(こいくち)	0.7
			豚肉	15	砂糖	3.5
	鶏肉	20	大豆	45	みりん	1
	だいこん	15	じゃがいも	40	削り節	3
	にんじん	5	玉ねぎ	25	水	55
	油あげ	4	にんじん	10		
	じゃがもちボール	40	サラダ油	1.5	鶏肉	15
	青ねぎ	1	ケチャップ	25	だいこん	20
	しょうゆ(うすくち)	5	砂糖	0.2	にんじん	5
	塩	0.2	塩	0.4	こんにゃく	10
	削り節	6	こしょう(白)	0.02	油あげ	4
	水	180	しょうゆ(うすくち)	0.1	青ねぎ	1
			ブイヨン(ポーク)	30	白玉だんご	40
			水	105	みそ(米・合わせ)	4
					みそ(米・白)	7
					削り節	6
					水	180
					ゼリー(みかん)(1個)	60
	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206

今月の平均栄養量	
エネルギー	820kcal
たんぱく質	31.9g
脂質	25.6g
カルシウム	286mg
マグネシウム	84mg
鉄	2.2mg
亜鉛	3.3mg
ビタミンA	234μgRAE
ビタミンB1	0.53mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	2.8g



暑さに負けない　夏の食生活

「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えよう！

休みの日も生活リズムが乱れないように早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりとりましょう。

また、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睡眠をとることも大切です。



冷たい物のとり過ぎに注意しよう！

冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎると、胃腸が弱り食欲が低下してしまいます。

また、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。普段の水分補給は水かお茶をとりましょう。



出来たことにチェックを入れてこの夏を振り返ってみましょう。



栄養バランスのよい食事を心がけよう！

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。特に夏場に補給が必要なのが抗酸化作用のある「ビタミンC」、炭水化物をエネルギーに変え疲労回復効果もある「ビタミンB1」、血液や筋肉をつくる材料である「たんぱく質」です。

どんな食材に含まれているか調べてみましょう。



夏の生活チェック！

- □ 朝は決まった時間に起きた。
- □ 朝食をきちんと食べた。
- □ 1日3食決まった時間に食べた。
- □ 栄養バランスを考えて食事をとった。
- □ 冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意した。
- □ 外で体を動かした。
- □ 家の手伝いをした。
- □ こまめに手洗いうがいをした。
- □ 甘い物のとり過ぎに注意した。
- □ 普段の水分補給は水やお茶にした。
- □ ゲーム、スマホなどは時間を決めて使った。
- □ 夜は部屋を暗くして早めに睡眠をとった。

スポーツと牛乳



牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また、スポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。

成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。

大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくるときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」がとても効果的に働くといわれます。



「牛乳は学校で飲むもの」と思っていませんか？ それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。

牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海藻類などでカルシウムをとりましょう。