

2020年(令和2年)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)	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)	
献立	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーの ベーコン炒め ビーフンスープ		カレーライス (ごはん ポークカレー) ツナサラダ		ごはん マーボー豆腐 中華きんぴら 肉団子スープ		パン 白身魚のフライ コーンのソテー ミネストローネ		キムチたくあんごはん (ごはん キムチたくあんごはんの具) チキンソテー トック		★季節の献立 パン ★鰹のゆかりフライ 粉ふき芋 野菜スープ		ごはん オニオンソースハンバーグ 海と畑のサラダ 豚汁		ごはん ツバスの照り焼き にんじんのごま炒め キャベツの塩汁		★季節の献立 パン ★じゃがいもと豚肉の トマト煮 鶏肉と玉ねぎの豆乳スープ 巨峰ゼリー		体育大会 代休日	体育大会 予備日 (并当日)		
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳					
材	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	10日(木) ツバスの照り焼き ツバスは、関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリと名前が変化する出世魚です。 今回は、明石産の天然ツバスの切り身を照り焼きにしました。地域の恵みに感謝し味わっていただきますよう。 			
	料 (g)	鶏肉	60	豚肉	40	豆腐	60	白身魚フライ(1個)	60	豚肉	20	あじのゆかりフライ(1個)	60	豆腐入りハンバーグ(1個)	80	ツバス(1切)	60	豚肉				
塩		0.2	加熱レバー	3	豚ひき肉	30	天ぷら油	7.8	サラダ油	1	天ぷら油	7.8	玉ねぎ	10	しょうゆ(こいくち)	1.5	こしょう(白)	0.02				
	こしょう(白)	0.04	じゃがいも	35	玉ねぎ	30	にら	3	キムチ(白菜)	20	じゃがいも	40	酢	1.1	砂糖	1.2	じゃがいも	45				
	清酒	0.7	玉ねぎ	30	しょうが	0.5	中濃ソース	4	つぼ漬け	13	塩	0.12	しょうゆ(こいくち)	2.5	みりん	1	玉ねぎ	20				
	かたくり粉	10	にんじん	10	加熱レバー	1	とうもろこし	35	ごま油	0.5	こしょう(白)	0.01	砂糖	0.6	清酒	1	にんにく	0.6				
	天ぷら油	7.1	カレールウ①	11	清酒	1.2	にんじん	5	鶏肉	60	鶏肉	15	しょうゆ(こいくち)	1.5	しょうが	0.5	サラダ油	1.5				
			カレールウ②	17	かたくり粉	2	チキンフランクスライス	10	にんにく	0.2	玉ねぎ	25	清酒	1.5	水	1	トマト(ダイス)	15				
			ケチャップ	1	みそ(米・合わせ)	2	サラダ油	1	サラダ油	1	キャベツ	10	みりん	3	かたくり粉	0.5	ケチャップ	6				
			サラダ油	1.5	みそ(米・赤)	1	塩	0.05	にんにく	0.2	サラダ油	1	水	2	ツナ油漬け	5	ウスターソース	1.7				
			水	180	しょうゆ(こいくち)	2	こしょう(白)	0.01	塩	0.15	こしょう(白)	0.02	かたくり粉	0.5	砂糖	0.2	砂糖	0.2				
					塩	0.1	鶏肉	15	こしょう(黒)	0.01	サラダ油	1	ツナ油漬け	7	砂糖	0.2	鶏肉	25				
			ツナ油漬け	11	こしょう(白)	0.01	じゃがいも	25	かたくり粉	0.2	マカロニ(アルファベット)	5	ひじき(干し)	1	しょうゆ(うすくち)	0.5	キャベツ	15				
			キャベツ	25	トウバンジャン	0.12	玉ねぎ	25			しょうゆ(うすくち)	3	にんじん	5	酢	0.3	玉ねぎ	20				
			にんじん	5	サラダ油	1	にんじん	10			塩	0.9	キャベツ	25	ごま	0.35	にんじん	10				
			とうもろこし	3			セロリー	2	トック	30	こしょう(黒)	0.01	とうもろこし	3	ごま油	0.05	サラダ油	1.5				
			サラダ油	1	じゃがいも	30	トマト(ダイス)	20	牛ひき肉	10	こしょう(白)	0.01	サラダ油	1			ブイヨン(チキン)	30				
			ドレッシング(焙煎ごま)	7	ごま	0.3	ケチャップ	7	はくさい	10	ブイヨン(チキン)	30	ドレッシング(クリームーごま)	7	鶏肉	20	ブイヨン(粉末)	0.3				
					オイスターソース	4	サラダ油	1.5	玉ねぎ	10	水	190			にんじん	5	コーンスターチ	6				
					砂糖	1.6	にんにく	0.3	にんじん	5			豚肉	15	キャベツ	20	豆乳	25				
					清酒	1.6	しょうゆ(うすくち)	3	青ねぎ	1			だいこん	15	青ねぎ	2	塩	0.9				
					ごま油	1	塩	0.4	しょうゆ(うすくち)	4.5			にんじん	5	はるさめ	6	こしょう(白)	0.03				
							こしょう(白)	0.03	清酒	1.6			こんにゃく	7	塩	1	水	140				
						ブイヨン(チキン)	35	塩	0.36			豆腐	30	しょうゆ(うすくち)	0.2							
						砂糖	0.5	こしょう(白)	0.01			みそ(米・合わせ)	4.5	清酒	2	ゼリー(巨峰)(1個)	60					
						水	150	削り節	6			みそ(米・白)	7	昆布	1							
								ごま油	0.3			削り節	6	削り節	4							
								水	215			水	215	水	215							
	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				

10日(木)
ツバスの照り焼き

ツバスは、関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリと名前が変化する出世魚です。
今回は、明石産の天然ツバスの切り身を照り焼きにしました。地域の恵みに感謝し味わっていただきましょう。



Let's study English

朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと食事をとりましょう。

朝ごはんは体の目覚まし時計

寝ている間も、体内ではエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下してしまいます。また、寝ている間に下がった体温がなかなか上がらず、頭と体がすっきりしません。
元気な一日を過ごすために、朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう。

朝ごはんを食べて目覚ましスイッチを入れよう！

おやすみモード → スイッチオン！ → 活動モード

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

- 脳の目覚ましスイッチ: ごはん
- 体の目覚ましスイッチ: 肉・卵
- おなかスッキリスイッチ: 野菜

パン、魚、煮物

「朝ごはんを全く食べない」という生徒は少なくなりましたが、その食事内容はどうか？
今回は、手軽に取り組める朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。

<朝ごはんを充実させるための3ステップ>

時間がない人 食欲のない人	少し余裕のある人 食欲が出てきた人	時間がある人 食欲のある人
朝ごはんを食べる習慣をこれからつけたい	朝ごはんを食べる習慣を定着させたい	朝ごはんの内容をさらに充実させたい
ステップ1 20～30分早く起きて、何か食べてみましょう！	ステップ2 2種類以上を組み合わせ食べてみましょう！	ステップ3 栄養バランスを整えよう！

2020年(令和2年)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)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	今月の平均栄養量	亜鉛
献立	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつま汁	★敬老の日献立 赤米ごはん ごま塩 鯖のごまだれ焼き キャベツのぼん酢和え わかめの味噌汁	★季節の献立 パン ポークソテー ★トマトクリームシチュー	ごはん ふりかけ 鶏肉の甘酢和え ビーフンのすまし汁	★季節の献立 ごはん ★秋刀魚の塩焼き 厚揚げと豚肉の照り煮 かきたま汁	パン チリコンカン ニョッキポトフ 洋なしコンポート	★食べよう兵庫の食材 ごはん じゃがいもと鶏肉の炒め物 キャベツとひね鶏の和え物 豆腐の味噌汁	パン マーシャルピーンズ ジャークチキン ソイチャウダー	ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根のはりはり漬け つくね汁	エネルギー 814kcal	ビタミンA 236μgRAE
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 31.2g	ビタミンB1 0.48mg
材 料 (g)	ごはん(米) 100	赤米ごはん(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	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	脂質 26.8g	ビタミンB2 0.53mg
	豚肉 60 しょうが 2 玉ねぎ 10 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.2	ごま塩(1袋) 0.8 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 ごま 1	豚肩ロース 60 玉ねぎ 10 サラダ油 0.5 ガーリックパウダー 0.03 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 0.2	ふりかけ(さけ)(1袋) 2.5 鶏肉 70 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 8 天ぷら油 7.8 酢 4 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 4 唐辛子(一味) 0.02 水 4	さんま(1切) 60 塩 0.2 角あけ 25 豚肉 15 いんげん 3 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 0.6 みりん 0.1 かたくり粉 0.1 サラダ油 1	大豆 35 豚ひき肉 25 こしょう(白) 0.02 玉ねぎ 20 ガーリックパウダー 0.25 サラダ油 1.5 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.8 ケチャップ 6.3 砂糖 0.12 チリパウダー 0.12 かたくり粉 1.5 水 3.8	★鶏肉 50 しょうが 1 じゃがいも 40 ★玉ねぎ 15 にんじん 5 いんげん 5 サラダ油 1 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 1 砂糖 1.2	マーシャルピーンズ(1袋) 15 鶏肉 65 しょうが 0.2 塩 0.04 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.45 チリパウダー 0.27 ガーリックパウダー 0.1 タイム 0.01 かたくり粉 0.3 清酒 0.9 サラダ油 1.8	じゃがいも 40 豚ひき肉 20 玉ねぎ 15 平天 10 にんじん 7 こんにゃく 10 しょうが 1 干しいたけ 0.1 サラダ油 1 砂糖 1.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 水 10	カルシウム 289mg	ビタミンC 20mg
	鶏肉 15 さつまいも 30 豆腐 20 だいこん 15 にんじん 10 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 180	キャベツ 30 にんじん 5 かつお節 0.3 サラダ油 1 酢 1 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 1	鶏肉 25 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 にんにく 0.4 トマト(ダイス) 35 サラダ油 1.5 小麦粉 4 バター(有塩) 4 牛乳 25 塩 0.9 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 ブイヨン(チキン) 30 コーンスターチ 7 水 90	豚肉 15 もやし 20 だいこん 20 にんじん 5 にら 2 ビーフン 10 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.25 ごま油 0.3 削り節 6 水 180	卵 20 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 18 干しいたけ 0.3 青ねぎ 1 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.07 削り節 6 水 200	荒挽カクテルウインナー 25 セロリ 2.5 にんじん 15 玉ねぎ 20 じゃがいも 20 キャベツ 15 とうもろこし 6 ニョッキ 25 サラダ油 1 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 25 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.3 水 155 洋なしコンポート(冷凍・加熱)(1個) 35	★キャベツ 18 ★親鶏肉スライス 7 にんじん 7 砂糖 1 酢 1.5 しょうゆ(うすくち) 2.3 ごま 1 サラダ油 1	ベーコン 10 玉ねぎ 35 にんじん 15 とうもろこし 10 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 0.8 こしょう(白) 0.03 水 170	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	鉄 2.2mg	食物繊維 3.6g
		じゃがいも 20 玉ねぎ 15 にんじん 10 えのきたけ 5 豆腐 25 油あげ 4 わかめ 0.2 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 195					豆腐 40 油あげ 4 ふ 2 ★青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 240	豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.8 こしょう(白) 0.03 水 170	鶏つくね 45 だいこん 20 はるさめ 6 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 210	 学校給食摂取基準は、基本的に生徒が1日に必要とする栄養量の約1/3とされています。 カルシウムは不足傾向にあるので、やや割合を高く(1日の推奨量の50%程度)設定されています。 その他、マグネシウム、亜鉛等の微量栄養素についても考慮しながら献立を作成しています。	
	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		

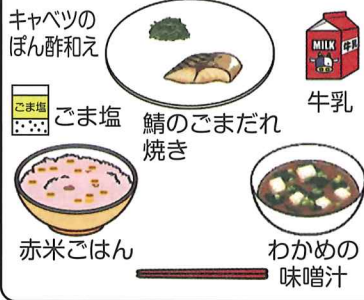
9月21日は敬老の日
(9月15日～1週間は老人週間)



敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日です。

給食では、少し早めの17日に「敬老の日献立」として、昔から食べられている伝統食材を取り入れた献立を提供します。健康で長寿につながる食生活とは何かを考えましょう。

17日(木) 敬老の日献立



日本の伝統食材



ま



ご



わ(は)



や



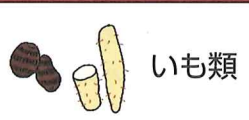
さ



し



い



28日の県産食材

