

2020年（令和2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)	2日(月)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)	
献立	鶏丼 (ごはん 鶏丼の具) にんじんのごま炒め つくね汁		ごはん チキンカツ チキンカレー コーンのソテー		★季節の献立 ごはん 鯖の味噌焼き ★厚揚げとれんこんの炒め物 すまし汁 牛乳		パン 黒豆きなこクリーム ポークチャップ 野菜スープ		★季節の献立 ごはん ★秋刀魚の甘辛揚げ ★さつま汁 牛乳		パン 豚肉のソテー スパゲティ 玉ねぎスープ		ごはん 鶏肉の照り焼き 韓国風すき焼き		ごはん 鶏肉と大豆の煮物 すいとん		ハンバーガー (パンズパン ハンバーグ 添え野菜(キャベツ)) ソイチャウダー		カレーライス (ごはん ポークカレー) 海と畑のサラダ		パン 鮭のりごまフライ もやしのソテー ビーフンスープ	
	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	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	バンズパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80
	鶏肉	65	チキンカツ(1個)	60	さば(1切)	60	黒豆きなこクリーム(1袋)	10	さんま	60	豚肉	60	鶏肉	60	鶏肉	60	豆腐入りハンバーグ(1個)	80	豚肉	40	さけのりごまフライ(1個)	60
料	塩	0.13	天ぷら油	7.8	しょうゆ(こいくち)	1.2			かたくり粉	10	サラダ油	1	しょうが	0.5	大豆	20	ウスターソース	2.5	加熱レバー	3	天ぷら油	7.8
	こしょう(白)	0.01			砂糖	1.8	豚肉	60	天ぷら油	7	にんにく	0.2	しょうゆ(こいくち)	2.4	枝豆	5	ケチャップ	5	じゃがいも	35		
(g)	玉ねぎ	26	鶏肉	10	みそ(米・白)	1.8	玉ねぎ	25	砂糖	1.8	塩	0.18	みりん	0.1	サラダ油	1.5	砂糖	0.6	玉ねぎ	30	もやし	30
	サラダ油	1	加熱レバー	3	清酒	1.8	にんにく	0.12	みりん	0.9	こしょう(白)	0.02	こしょう(黒)	0.01	砂糖	0.8	かたくり粉	0.3	にんじん	10	ベーコン	5
	しょうゆ(こいくち)	4	じゃがいも	25			ケチャップ	7	しょうゆ(こいくち)	2.5	こしょう(黒)	0.01	かたくり粉	0.3	しょうゆ(こいくち)	2.5	水	6	カレールウ①	11	塩	0.01
	砂糖	2.5	玉ねぎ	25	角あげ	35	ウスターソース	1.6	しょうが	1.25	かたくり粉	0.2	サラダ油	1	砂糖	1.5	キャベツ	27	カレールウ②	17	こしょう(黒)	0.01
	酢	1.3	にんじん	10	れんこん	10	砂糖	0.2	水	2.3					みりん	0.25		ケチャップ	1	サラダ油	1	
	清酒	0.3	グリーンピース	3	いんげん	3	塩	0.1			スパゲティ	14	豚肉	35	かたくり粉	0.2		サラダ油	1.5			
	トウバンジャン	0.15	カレールウ①	11	サラダ油	1	こしょう(白)	0.01	豚肉	10	チキンフランクスライス	10	玉ねぎ	35			ベーコン	10	水	150	豚肉	10
	かたくり粉	0.3	カレールウ②	18	しょうゆ(こいくち)	1.7	かたくり粉	1	さつまいも	30	玉ねぎ	20	はくさい	30	豚肉	10	玉ねぎ	30			はくさい	10
	にんにく	0.4	ケチャップ	1	砂糖	0.8	サラダ油	1.5	豆腐	20	トマト(ダイス)	5	キムチ(白菜)	20	じゃがいも	20	じゃがいも	20	ツナ油漬け	5	にんじん	5
			サラダ油	1	みりん	0.1			だいこん	25	ケチャップ	6.5	焼き豆腐	45	にんじん	5	にんじん	15	ひじき(干し)	1	にら	1
	にんじん	20	水	195	かたくり粉	0.2	ベーコン	10	こんにゃく	10	ウスターソース	2	こんにゃく	30	ごぼう	5	とうもろこし	10	とうもろこし	3	ビーフン	10
	ツナ油漬け	5					じゃがいも	25	ごぼう	5	塩	0.01	にんじん	10	油あげ	4	サラダ油	1.5	にんじん	5	しょうゆ(うすくち)	4.5
	サラダ油	0.5	とうもろこし	35	鶏肉	10	玉ねぎ	15	油あげ	4	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	にら	2	青ねぎ	1	ブイヨン(ポーク)	30	塩	0.25
	砂糖	0.2	にんじん	5	だいこん	30	にんじん	10	青ねぎ	2	砂糖	0.2	砂糖	0.2	しょうゆ(こいくち)	7	すいとん	35	ブイヨン(粉末)	0.3	サラダ油	0.3
	しょうゆ(うすくち)	0.5	サラダ油	0.5	にんじん	5	セロリー	1.5	みそ(米・合わせ)	4.2	みそ(米・白)	7	みそ(米・白)	7	みりん	1.2	みそ(米・合わせ)	3.8	米粉	8	ごま油	0.3
	酢	0.3	塩	0.07	青ねぎ	1	キャベツ	10	みそ(米・白)	7	削り節	6	砂糖	4	みそ(米・白)	7	みそ(米・白)	7	豆乳	25	ブイヨン(ポーク)	30
	ごま	0.35	こしょう(白)	0.01	ピーフン	10	マカロニ(アルファベット)	5	みそ(米・白)	7	水	170	玉ねぎ	40	みそ(米・白)	7	みそ(米・白)	7	パセリ・乾	0.02	水	215
	ごま油	0.05			しょうゆ(うすくち)	4.5	しょうゆ(うすくち)	3	削り節	6			ベーコン	10	水	195	水	155				
					塩	0.25	塩	0.5	水				にんじん	6					塩	0.8		
					削り節	6	塩	0.5	こしょう(白)	0.01			しめじ	10					こしょう(白)	0.03		
					水	195	水	180	ブイヨン(ポーク)	30			パセリ・乾	0.02					水	155		
													塩	0.6								
													こしょう(白)	0.02								
													しょうゆ(うすくち)	3								
													ブイヨン(ポーク)	30								
													サラダ油	1								
													水	175								

*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。

お米の
雑学

今年度の
献立テーマ

～伝えよう つなげよう 食文化～

日本人の暮らしは常にお米とともにあります。私たちの主食である「ごはん」や「お米」にまつわるお米の雑学を紹介します。

給食のお米は明石産、明石近郊産のあきたこまち・ヒノヒカリ・キヌヒカリを使用しており、毎年11月から12月にかけて順次、新米に切り替わります。

ところで、日本語ではなぜ米に「お」の文字をつけるのでしょうか。それは古来から米が私たちの生活とともにあり、大切にされてきたからではないでしょうか。

今回は私たちの生活の中では、特に気にすることがなく全く気づかないけれど、生活の中に根付いているお米の存在についてお伝えします。



お米と漢字

《お米の状態を表す漢字》

粉
(こな)

「分」は刀を使って切り分ける象形文字が起源。お米をくだき分けたのが「こな」と考えれば、由来が分かりやすい漢字です。

粒
(つぶ)

見てそのまま、お「米」がそろって「立」っている様子を表す漢字です。昔もおいしいごはんは「粒が立っていた」のかもしれないね。

糊
(のり)

昔は手紙や屏風の接着剤などに使われたのは、お米をすり潰した「米のり」でした。糊状のお米、おかゆを意味することもあります。

「米」がつく漢字はたくさんあります。みなさんはどの位知っていますか。

《ものごとの状態を示す漢字》

粧
(よそお)

「化粧」という言葉があるように、装ったり、形を整える意味がある字。ここでの「米」は「粉」が転じたものとか。

粹
(いき)

元は「混じり気のない、純粋な」という意味で、粒揃いのお米の様子からできた漢字。ぴかぴかの炊き立てごはんが目に見えびます。

《単位を表す漢字》

米
(メートル)

国際単位のメートル法導入の折、音訳で「米突」としたのが始まり。多くの当て字に使われた「米」はそれだけ身近なのでしょう。

参考文献:「お米の国の学校給食」 合同会社五穀豊稷 発行

2020年(令和2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)	18日(水)	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 豚肉とじゃがいもの炒め物 大根の味噌汁 りんごゼリー 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん 揚げ鶏のゆず風味 トック(卵入り) 牛乳	パン チリコンカン ポトフ 牛乳	★和食給食 ごはん 鯖の塩焼き 炒めなます 味噌汁 かしわもち	ごはん チャプチェ 味噌ワンドスープ 牛乳	ごはん ふりかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 里山汁 牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ キャベツのさっぱり和え 中華スープ 牛乳	ごはん 豚肉としめじの炒め物 だんご汁 牛乳	エネルギー	816kcal
材 料 (g)	ごはん(米) 100 豚肉 60 しょうが 0.5 じゃがいも 40 玉ねぎ 20 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 だいこん 20 にんじん 5 豆腐 30 油あげ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 190 ゼリー(りんご)(1個) 60 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ★鶏肉 60 こしょう(白) 0.01 ★米粉 10 天ぷら油 7 酢 5.6 ★ゆず果汁 1.1 砂糖 3.2 しょうゆ(うすくち) 3.4 トック 30 卵 20 牛ひき肉 12 ★キャベツ 10 ★玉ねぎ 15 にんじん 5 ★干ししいたけ 0.3 にら 1 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 削り節 6 ごま油 0.3 水 195 ★牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 大豆 35 豚ひき肉 35 こしょう(白) 0.02 玉ねぎ 18 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 荒挽カクテルウインナー 25 ベーコン 5 セロリー 2.5 にんじん 10 玉ねぎ 10 じゃがいも 35 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(ポーク) 30 しょうゆ(うすくち) 1 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 塩 0.2 だいこん 40 にんじん 7 油あげ 3 サラダ油 1 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 2 みりん 1 砂糖 1.7 ごま 2.5 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 にんじん 5 しめじ 6 豆腐 30 わかめ 0.2 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.2 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 200 かしわもち(1個) 50 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 50 サラダ油 1 しょうが 0.5 にんにく 0.1 こしょう(白) 0.02 にら 5 はるさめ 10 にんじん 6 きくらげ 0.2 ごま 1 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 ごま油 1 鶏肉 10 にんじん 5 キャベツ 15 もやし 15 タンメン 17 にら 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 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 ふりかけ(味かつお)(1袋) 2.5 豚肉 20 竹輪 6 高野豆腐 13 玉ねぎ 25 にんじん 10 いんげん 3 しょうゆ(うすくち) 4 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 3 みりん 1 削り節 3 水 55 里芋 30 鶏肉 15 油あげ 4 にんじん 5 ごぼう 7 うどん 35 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1.2 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.1 削り節 6 かたくり粉 1 水 195 牛乳 206	ごはん(米) 100 肉団子 60 天ぷら油 6 玉ねぎ 10 ケチャップ 3 しょうゆ(うすくち) 1.6 酢 1.1 砂糖 1.1 水 1.8 サラダ油 1 かたくり粉 0.6 キャベツ 30 にんじん 5 ごま 0.6 サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 2 豚肉 10 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 削り節 6 水 230 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 60 清酒 1.2 サラダ油 1.5 にんじん 15 しめじ 10 じゃがいも 10 しょうゆ(こいくち) 3 しょうが 0.5 みりん 1.2 砂糖 0.64 かたくり粉 1 鶏肉 10 だいこん 20 にんじん 5 ごぼう 5 こんにゃく 10 油あげ 4 青ねぎ 1 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 175 牛乳 206	たんぱく質	31.4g
									脂質	25.5g
									カルシウム	280mg
									マグネシウム	86mg
									鉄	2.4mg
									亜鉛	3.2mg
									ビタミンA	219μgRAE
									ビタミンB1	0.50mg
									ビタミンB2	0.50mg
									ビタミンC	15mg
									食物繊維	3.4g
									食塩相当量	2.8g

給食紹介

一食分を盛りつけた写真とともに、どのような料理か簡単に紹介します。

5日 鯖の味噌焼き

給食では様々な魚に親しんでもらいたいと魚料理を取り入れています。鯖は家庭でも馴染みのある魚ですが、給食では今回の味噌味のほかに塩焼き、にんにく・トウバンジャンが入った変わり味噌焼きなど味つけに変化をもたせて提供しています。



20日 チリコンカン

豆をつかった洋風の献立で、アメリカ合衆国のテキサスで生まれた郷土料理の一つです。挽肉と一緒に、サイコロ角に小さく切ったトマト、大豆を煮込み、ケチャップ、チリパウダー等で味つけをしています。よく煮込んで酸味をとばすことで、辛すぎず食べやすい料理になっています。



26日 高野豆腐と野菜の含め煮

日本で昔から食べられてきた「高野豆腐」は、凍り豆腐ともいいます。この含め煮は、玉ねぎなどの野菜を入れることで丸みのある優しい味つけになっています。



19日の県産食材

★ごはん(米) ★鶏肉 ★米粉
★ゆず果汁 ★キャベツ ★玉ねぎ
★干ししいたけ ★牛乳

その他の日にも、れんこんは兵庫県産を使用予定です。

★れんこん ★秋刀魚 ★さつまいも

11月24日は和食の日

(いい にほんしょく)

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24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。

24日(火) 和食給食

かしわもち 炒めなます

鯖の塩焼き

ごはん 味噌汁

ま……………豆類
ご……………ごまなどの種実類
わ(は)……………わかめなどの海藻類
や……………野菜類
さ……………魚や貝などの魚介類
し……………しいたけなどのきのこ類
い……………いも類

26日 高野豆腐と野菜の含め煮

日本で昔から食べられてきた「高野豆腐」は、凍り豆腐ともいいます。この含め煮は、玉ねぎなどの野菜を入れることで丸みのある優しい味つけになっています。

