

平成30年（2018年）8・9月給食配膳図(B) 緑城・朝霧・野々池・大久保・江井島中学校

学校や学年によって、給食の実施日が異なります。

明石市教育委員会

30日（木） パン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 パンプキンソイチャクダ	31日（金） シャキシャキそばの具 牛乳 ごはん すいどん	3日（月） いちごジャム パン 牛乳 じゃがいもと鶏肉の炒め物 マカロニスープ	4日（火） さんぽう 牛乳 ビーフカレー ごはん いなか汁	5日（水） アップル 牛乳 キムチ炒め ごはん 味噌ワダンスープ
6日（木） ブナとさやのサラダ 牛乳 パン チキンナゲット 玉ねぎスープ	7日（金） ポイコーロー 牛乳 ごはん トッポ	10日（月） パン 牛乳 チキンナゲット ソイチャクダ	11日（火） 切干大根のはりはり煮 牛乳 竹輪のゆかり揚げ(2本) ごはん キャベツの果汁	12日（水） キャベツのごま和え 牛乳 みかん ごり ごはん さつまい
13日（木） パン 牛乳 チリコンカン ポトフ	14日（金） 魚の骨に注意 白菜のごま和え 牛乳 ごはん みそ汁	20日（木） マーシャルビーンズ 牛乳 パン ごはん キャベツのソテー 白身魚のフライ ワダンスープ	21日（金） クラス1本 牛乳 ごはん ビーフカレー	25日（火） 高野豆腐と野菜の合め煮 牛乳 ごはん ほうとう汁
26日（水） 魚の骨に注意 ひじきの 牛乳 ごはん つね汁	27日（木） パン 牛乳 鶏肉のチリソース 卵スープ	28日（金） マーボー豆腐 牛乳 ごはん 春雨スープ	教室で配るときの目安は・・・ 汁物は底からよく混ぜて配膳しましょう。 お汁の盛り付け量 ＊お汁・スープ →1人 250～270cc 約大玉2杯弱	

31日 シャキシャキする煮
シャキシャキした食感、切干大根によるものです。ゆで加減や加熱時間で同じ食材もさまざまな状態に変化があります。

11日 竹輪のゆかり揚げ
竹輪の揚げ揚げをアレンジしました。ゆかりは、赤紫蘇からできています。普段の生活では、梅干を赤くするために赤紫蘇を使っています。

13日 敬老の日 お祝い献立
9月17日は敬老の日です。高齢の方を敬い、長寿をお祝いします。献立には、日本で昔から食べられてきた食材を使用しています。長寿食といえは何かを思い浮かべますか？

26日 さんまのつけ焼き
骨のある間切りのさんまを使用しています。骨を上手にとって食べましょう。

①上の身は、中骨に沿って骨を入れます。

②上の背側の身を1口大にほくします。

③中骨を皿の空いている奥によけて、残りの身を食べます。

魚を食べるのが苦手という人は、正しい食べ方を知らなかったり、骨をとるのが苦手だったりということも多いので、すてきな食べ方ができる大人になれるように、給食で食べ方のコツを覚えて食べてみましょう。

