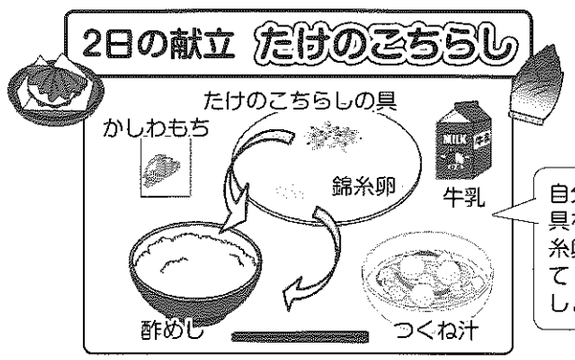
平成29年（2017年）5月献立表（大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校）

明石市教育委員会
明石市学校給食会

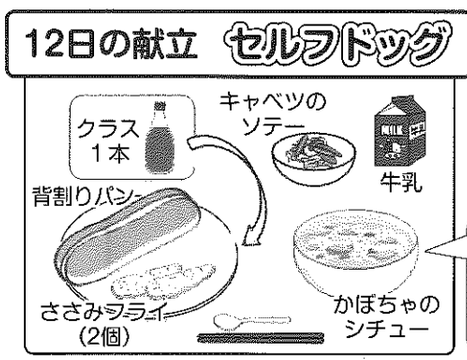
日(曜)	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
献立	ごはん かつおの甘露煮 茎ワカメの煮物 すいとん 牛乳	★行事食・季節の食材 ★たけのこちらし (酢めし、たけのこちらしの具、錦糸卵) つくね汁 ★かしわもち 牛乳	★季節の食材 ごはん 鯖生姜煮 肉じゃが ★若竹汁 牛乳	パン チキンナゲット(2個) ブロッコリーのベーコン炒め ポークビーンズ 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 春雨サラダ さつま汁 牛乳	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜とたくあんの炒め物 だんご汁 牛乳	★食べよう兵庫の日 セルフドッグ (背割りパン ささみフライ(2個) キャベツのソテー) かぼちゃのシチュー 牛乳	★季節の食材 ごはん 豚肉とアスパラガスの炒め物 ぎょうざスープ りんごゼリー 牛乳	パン 鶏肉の洋風煮 海と畑のサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ トック 牛乳	ごはん 鰆の塩焼き きんぴらごぼう ほうとう汁 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 かつお 55 清酒 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.3 かたくり粉 5 天ぷら油 5 砂糖 2 みりん 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.6 しょうが 0.8 水 2 茎わかめ 1.8 にんじん 5 油あげ 2 サラダ油 1 砂糖 1.6 みりん 1.2 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.5 水 15 鶏肉 15 はくさい 20 にんじん 10 ごぼう 7 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 3 すいとん 35 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 7 煮干し 3 削り節 3 水 180 牛乳 206	酢めし(米) 100 高野豆腐 6.5 ★たけのこ 20 干ししいたけ 0.3 にんじん 9 いんげん 3 削り節 1.2 水 35 砂糖 2.8 しょうゆ(うすくち) 3.5 清酒 0.5 錦糸卵 30 鶏つくね 38 だいこん 20 にんじん 13 チンゲンサイ 12 ごぼう 5 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 9 みそ(米・白) 7 煮干し 3 削り節 3 水 190 ★かしわもち(1個) 50 牛乳 206	ごはん(米) 100 鯖生姜煮(1切) 50 牛肉 15 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 10 しょうが 0.3 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 5 ★わかめ 0.5 豆腐 30 ★たけのこ 13 にんじん 13 かまぼこ 6 カットこまつな 5 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.35 削り節 4 昆布 2 水 180 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 チキンナゲット(2個) 40 ブロッコリー 38 ベーコン 5 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 豚肉 15 大豆 30 じゃがいも 45 玉ねぎ 50 にんじん 15 サラダ油 1.5 ケチャップ 28 砂糖 1.2 塩 0.7 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 15 水 110 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) 3.2 みりん 0.25 とりささみ 10 にんじん 4 とうもろこし 7 サラダ油 0.5 はるさめ 4 キャベツ 25 ドレッシング(中華) 6 豚肉 10 さつまいも 30 豆腐 20 だいこん 25 にんじん 15 こんにゃく 12 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 高野豆腐 8 鶏ひき肉 20 干ししいたけ 0.3 にんじん 12 清酒 1 砂糖 4.2 しょうゆ(うすくち) 3.2 サラダ油 1 削り節 1 水 38 こまつな 35 たくあん 10 ごま 0.7 ごま油 0.2 しょうゆ(こいくち) 0.12 鶏肉 20 はくさい 25 にんじん 13 ごぼう 6 こんにゃく 13 しめじ 10 油あげ 3 青ねぎ 3 白玉だんご 35 みそ(米・合わせ) 7.5 みそ(米・白) 7.5 煮干し 3 削り節 3 水 170 牛乳 206	背割りパン(小麦) 80 ★ささみフライ(2個) 60 天ぷら油 6 ケチャップソース 7.5 ★キャベツ 32 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 ★鶏肉 15 ベーコン 5 ★玉ねぎ 50 かぼちゃ 40 かぼちゃ(ペースト) 25 ブイヨン(チキン) 25 サラダ油 1 ★牛乳 30 塩 1 こしょう(白) 0.03 ★米粉 6.5 水 105 ★牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 45 清酒 1 にんじん 7 しめじ 8 ★アスパラガス 20 しょうゆ(こいくち) 1.5 オイスターソース 2 みりん 1.2 砂糖 0.6 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1 かたくり粉 0.6 ぎょうざ 30 たけのこ 10 キャベツ 20 にんじん 13 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 200 りんごゼリー(1個) 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 塩 0.4 こしょう(白) 0.01 オレンジジュース100% 5 マーマレード 3.8 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 0.6 ツナ油漬け 15 ひじき 1.2 にんじん 5 キャベツ 32 とうもろこし 7 しょうゆ(うすくち) 0.2 サラダ油 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 7 ベーコン 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 にんじん 5 セロリー 2 トマト(ダイス) 20 ケチャップ 7.5 マカロニ(シェル) 9 サラダ油 1 にんにく 0.1 しょうゆ(うすくち) 1.2 塩 1 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 砂糖 0.1 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 肉団子 60 天ぷら油 6 玉ねぎ 15 にんじん 5 ケチャップ 3.2 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 1.2 砂糖 1.2 水 2 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.6 トック 30 鶏肉 20 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 7 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 1.6 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 削り節 4 ごま油 0.3 水 190 牛乳 206	ごはん(米) 100 さわら(1切) 50 塩 0.2 ごぼう 25 牛肉 7 こんにゃく 4 にんじん 4 ごま 0.3 唐辛子(一味) 0.01 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 2 サラダ油 1 鶏肉 10 うどん 35 かぼちゃ 25 しめじ 6 油あげ 3 みそ(米・合わせ) 12 みそ(米・白) 4 青ねぎ 3 煮干し 4 水 190 牛乳 206

2日の献立 たけのこちらし



自分で酢めしに具を混ぜて、錦糸卵を上にのせていただきましょう。

12日の献立 セルフドッグ



兵庫県産のささみフライ、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、米粉を使用しています。
牛乳も県産です。

背割りパンにささみフライとキャベツのソテーをはさみ、ケチャップソースをかけていただきましょう。

第3次 食育推進基本計画

H 28 ～ 32 年度
『実践の環を広げよう』
5つの重点課題、15の食育推進の目標があります。

伝えたい味・伝えたい食文化があります。
H28 ～ 32 年度
第3次食育推進基本計画

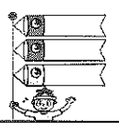
＊物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

平成29年（2017年）5月献立表（大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校）

明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立	パン 鶏肉のスタミナ焼き ジャーマンポテト マカロニスープ 牛乳	ごはん 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え 関東煮 牛乳	★季節の食材 パン ソーセージ(2本) コーンのソテー ★グリーンポタージュ 牛乳	ごはん スコッチエッグ ごぼうのマヨネーズソテー ポトフ 牛乳	★季節の食材 カレーライス (麦ごはん チキンカレー) アスパラガスのサラダ 牛乳	パン いちごジャム じゃがいもと豚肉の炒め物 肉団子スープ 牛乳	シャキシャキそぼろ丼 (ごはん シャキシャキそぼろ丼の具) 豆腐シュウマイ(2個) みそ汁 牛乳	小型パン キムチ焼きそば ごぼうサラダ 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根の和え物 かきたま汁 牛乳
材料(g)	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 にんにく 0.5 しょうが 0.5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 4 じゃがいも 40 玉ねぎ 10 ベーコン 7 サラダ油 0.3 塩 0.12 こしょう(黒) 0.01 チキンフランクスライス 25 玉ねぎ 30 にんじん 10 セロリー 1.2 キャベツ 20 米粉マカロニ(型抜き) 5 しょうゆ(うすくち) 2.5 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 さけ 60 かたくり粉 8 天ぷら油 6 玉ねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 4 酢 8 砂糖 3.5 水 2.5 キャベツ 30 塩昆布 1.5 鶏肉 30 じゃがいも 40 にんじん 10 だいこん 35 こんにゃく 30 角揚げ 20 平天 20 昆布 0.5 砂糖 3.5 しょうゆ(こいくち) 4 水 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ウインナーソーセージ(2本) 40 とうもろこし 35 にんじん 5 ベーコン 5 サラダ油 0.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 鶏肉 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 30 ★グリンピース(ペースト) 20 ブイヨン(チキン) 25 サラダ油 1 小麦粉 6 バター 6 牛乳 30 塩 1 こしょう(白) 0.02 生クリーム 3 水 130 米粉 1 牛乳 206	ごはん(米) 100 スコッチエッグ(1個) 50 ごぼう 20 にんじん 10 ツナ油漬け 10 ごま 1 しょうゆ(うすくち) 1 ノンエッグマヨネーズ 5 サラダ油 0.5 鶏肉 20 セロリー 2.5 にんじん 10 玉ねぎ 25 じゃがいも 50 キャベツ 15 とうもろこし 6 サラダ油 1 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 粉末ベイリーフ 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.6 水 150 牛乳 206	麦ごはん(米) 100 鶏肉 30 加熱レバー 4 じゃがいも 30 玉ねぎ 40 にんじん 10 グリンピース 6 カレールウ① 15 カレールウ② 15 ケチャップ 2 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 水 170 キャベツ 32 ★アスパラガス 15 にんじん 6 ツナ油漬け 12 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリーミーフレンチ) 7 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 いちごジャム(1袋) 10 豚肉 35 しょうが 1 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 5 サラダ油 1.5 しょうゆ(うすくち) 3.5 みりん 2.5 清酒 1.2 砂糖 1.2 ミートボール 38 たけのこ 13 はくさい 20 にんじん 10 青ねぎ 3 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚ひき肉 40 にんじん 10 玉ねぎ 20 切り干し大根 4 清酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 3.8 砂糖 1.9 みりん 1.2 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.5 唐辛子(一味) 0.01 豆腐シュウマイ(2個) 54 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 にんじん 12 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 11 みそ(米・白) 4 煮干し 3 削り節 3 水 200 牛乳 206	コッペパン(小型・小麦) 70 焼きそばめん 38 豚肉 25 キャベツ 50 にんじん 10 もやし 20 キムチ(白菜) 15 玉ねぎ 20 にら 3 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 1.3 ブイヨン(ポーク) 5 オイスターソース 2.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 ごぼう 28 にんじん 5 ツナ油漬け 12 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 しょうゆ(うすくち) 0.12 ごま 0.3 ドレッシング(クリーミーごま) 7 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 からあげ粉 3 かたくり粉 4 天ぷら油 6 切り干し大根 4.5 にんじん 5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖 2.5 ごま油 1 卵 20 豆腐 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 えのきたけ 5 チンゲンサイ 10 青ねぎ 3 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.3 削り節 6 水 210 牛乳 206

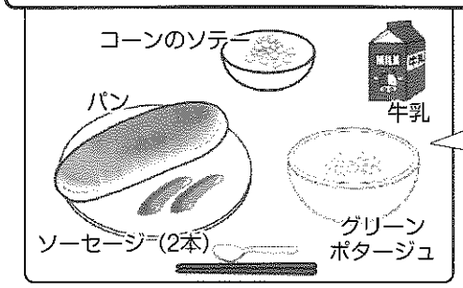
今月の平均栄養量		平均充足率
エネルギー	819kcal	100%
たんぱく質	30.3g	101.70%
脂質	24.3g	91.00%
カルシウム	305mg	70.00%
マグネシウム	89mg	
鉄	2.5mg	
亜鉛	4.2mg	
ビタミンA	276μgRE	
ビタミンB1	0.42mg	
ビタミンB2	0.55mg	
ビタミンC	28mg	
食物繊維	4.8g	
食塩相当量	2.9g	



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としています。
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）設定しています。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。

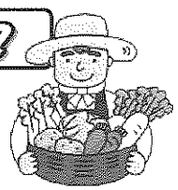
＊物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

23日の献立 グリーンポタージュ



小麦粉・バター・牛乳でルウを手作りしています。
旬のグリンピースが入った季節を感じられるポタージュです。

小中学校給食・献立作成テーマ



「ひょうごのめぐみ　いただきます」

私たちの住んでいる地域の食材を地域で食べる（消費する）という意味の『地産地消』を推進しています。第3次食育推進基本計画にもある『地場産物等を使用する割合を増やす』という目標実現のため引き続き、関係機関と協議し、安全・安心な学校給食であるようつとめます。また、古くから食べられてきた伝統的な食文化、生涯健康的な生活を送るために身につけたい食事のとり方などを伝えるための学校給食であるよう心がけます。

第3次 食育推進基本計画 H28～32年度

策定された計画の中で学校給食に特に関連する課題や目標は以下の通りです。

重点課題
- 若い世代を中心とした食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進

食育推進の目標
- 朝食を欠食する国民を減らす
- 学校給食における地場産物などを使用する割合を増やす
- 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす
- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす