平成29年（2017年）6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(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立	ごはん いわしの生姜煮 茎ワカメの煮物 さつま汁 牛乳	パン チリコンカン ポテトとウインナーのソテー ニョッキスープ 牛乳	ごはん チャプチェ 揚げぎょうざ（2個） トック 小魚 牛乳	パン 煮込みハンバーグ コーンのソテー 野菜スープ 牛乳	ごはん 鯖の変わり味噌焼 じゃがいものおかか煮 ビーフンスープ 牛乳	ごはん小 ふりかけ 和風カレーうどん 大根とささみの和え物 牛乳	パン みかんジャム 鶏肉のグリル つくねとキャベツのクリームスープ 牛乳	ごはん 鯖みりん焼き 野菜のゆず風味 関東煮 牛乳	パン ビーフコロッケ キャベツのカレーソテー ポークビーンズ 牛乳	ごはん ホイコーロー 肉団子スープ 洋なしコンポート 牛乳	ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 ほうとう汁 もずく 牛乳
材料（g）	ごはん(米) 100 いわしの生姜煮(1切) 50 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 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	コッペパン(小麦) 80 大豆 25 豚ひき肉 20 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 玉ねぎ 25 にんにく 0.6 サラダ油 1 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.9 ケチャップ 6.4 砂糖 0.12 チリパウダー 0.12 米粉 1.8 水 3.8 じゃがいも 45 チキンフランクスライス 10 サラダ油 0.6 塩 0.12 こしょう(黒) 0.01 ベーコン 8 鶏肉 25 ニョッキ 25 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 1.5 キャベツ 15 しょうゆ(うすくち) 2.5 塩 0.7 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 20 ごま油 1 しょうが 0.6 にんにく 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 にら 3 はるさめ 10 たけのこ 7 にんじん 6 干ししいたけ 0.3 ごま 1 しょうゆ(うすくち) 1.8 しょうゆ(こいくち) 1 砂糖 1 清酒 1 オイスターソース 1 ぎょうざ(2個) 34 天ぷら油 5 トック 30 鶏肉 20 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 7 きくらげ 0.18 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 6 水 190 小魚(1袋) 5 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 煮込みハンバーグ(1個) 60 玉ねぎ 13 ウスターソース 4.5 ケチャップ 12 ワイン(赤) 1.5 砂糖 2.3 かたくり粉 0.3 水 30 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 15 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 1.5 キャベツ 10 マカロニ(アルファベット) 3 しょうゆ(うすくち) 2.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 50 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.1 しょうが 0.5 ごま油 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 3 みそ(米・赤) 3 清酒 3 水 5 じゃがいも 65 砂糖 1.9 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 12 かつお節 0.5 豚肉 20 はくさい 20 にんじん 13 もやし 10 しめじ 6 青ねぎ 3 ビーフン 9 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.5 削り節 6 水 170 牛乳 206	ごはん(米・小) 90 おかかふりかけ(1袋) 2 うどん 65 牛肉 25 じゃがいも 25 玉ねぎ 45 にんじん 10 油あげ 3 青ねぎ 3 サラダ油 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.03 カレー粉 0.15 カレールウ① 5 カレールウ② 10 しょうゆ(こいくち) 0.8 削り節 6 水 110 だいこん 45 にんじん 5 とりささみ 7 酢 2.5 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.2 塩 0.1 ごま 1.5 ごま油 0.5 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 みかんジャム(1袋) 15 鶏肉 65 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3.2 みりん 0.25 鶏つくね 32 キャベツ 32 玉ねぎ 32 チンゲンサイ 12 にんじん 12 とうもろこし 12 ブイヨン(チキン) 25 牛乳 50 塩 1 こしょう(白) 0.03 米粉 6.5 水 80 牛乳 206	ごはん(米) 100 鯖みりん焼き(1切) 50 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 6 親鶏肉スライス 10 砂糖 2.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 3.8 ゆず果汁 0.6 サラダ油 1 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 ビーフコロッケ(1個) 60 天ぷら油 6 キャベツ 38 カレー粉 0.18 塩 0.2 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 キャベツ 35 赤ピーマン 6.4 青ピーマン 3.8 豚肉 40 にんにく 0.25 しょうが 0.6 みそ(米・赤) 3.8 テンメンジャン 3 しょうゆ(こいくち) 1 ブイヨン(ポーク) 1.2 サラダ油 1.2 ごま油 0.3 かたくり粉 1 ミートボール 38 たけのこ 13 はくさい 25 にんじん 13 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 削り節 6 水 180 洋なしコンポート(1個) 35 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 15 竹輪 6 高野豆腐 13 玉ねぎ 25 にんじん 10 いんげん 3 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2.4 しょうゆ(こいくち) 0.6 砂糖 2 みりん 1 削り節 2 水 45 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 もずく(1個) 20 牛乳 206

5日の献立



☆6月4日～10日は歯と口の健康週間です

給食では、歯や骨をつくるもとになるカルシウムの多い食品、噛みごたえがあり食物繊維の多い野菜や海草を献立に取り入れています。5日の献立には、骨ごと食べられる「小魚」をつけています。
よく噛んでいただきましょう。



茎ワカメの煮物

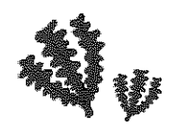
材料：4人分

- 乾燥茎ワカメ 20g
- 鶏肉 80g
- たけのこ水煮 50g
- 油揚げ 1/2枚
- にんじん 50g
- かつおだし汁 120cc（水200cc　削り節 少々）
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 砂糖 大さじ2
- サラダ油 少々

作り方

①茎ワカメはもどす。にんじんは千切り、たけのこは拍子木切り、油揚げは半分に切り短冊切りし、湯をかけて油抜きをしておく。
②だし汁は、分量の水に削り節を少々入れ5分ぐらい煮出し、削り節を取り出す。
③サラダ油を熱し鶏肉を炒め、たけのこ・茎ワカメ・にんじんを炒める。
④だし汁と調味料を入れ、油揚げを入れて煮る。
⑤水分がほぼなくなったら出来上がり。

＊茎ワカメがない時は出し昆布を5ミリ幅に切って茎ワカメの代用として煮てもおいしいです。



＊学校や学年によって、給食の実施日が異なります。
＊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。

平成29年（2017年）6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)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
献立	米粉パン クリスピーチキン 海と畑のサラダ レタススープ 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん 味つけのり 豚肉の角煮 明石焼（3個） みそ汁 牛乳	★季節の食材 ごはん マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) きゅうりの中華和え 牛乳	パン 鶏肉のケチャップ和え キャベツとわかめの ドレッシング和え うずら卵のスープ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き こぶびら だんご汁 牛乳	パン オムレツ キャベツと ソーセージのソテー パンプキンソイチャウダー 牛乳	カツカレー (ごはん ポークカレー ヒレカツ) ツナサラダ 牛乳
材料（g）	米粉パン(米粉) 80 クリスピーチキン(1個) 60 天ぷら油 5 ツナ油漬け 15 ひじき(干し) 1.2 にんじん 5 キャベツ 35 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(クリーミーごま) 7 はるさめ 6 豚肉 15 にんじん 10 玉ねぎ 30 レタス 25 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 6 水 190 ごま油 0.3 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ★味つけのり(1袋) 3 ★豚肩ロース 50 こんにゃく 38 しょうが 0.3 サラダ油 1 清酒 1.2 砂糖 3.2 みりん 0.6 しょうゆ(こいくち) 5 かたくり粉 0.25 水 12 ★明石焼(3個) 90 ★青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 1 みりん 0.5 削り節 0.7 水 8 じゃがいも 30 ★玉ねぎ 20 ★にんじん 12 ★こまつな 10 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	ごはん(米) 100 豆腐 170 豚ひき肉 20 玉ねぎ 50 にんじん 18 青ねぎ 3 にら 4 しょうが 0.96 加熱レバー 3 清酒 2.4 かたくり粉 3 みそ(米・合わせ) 4 しょうゆ(こいくち) 5 砂糖 2.4 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 トウバンジャン 0.24 サラダ油 1 水 36 ポークしゅうまい(2個) 36 きゅうり 33 酢 3.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 3.2 ごま油 0.8 唐辛子(一味) 0.01 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 6.5 天ぷら油 6 玉ねぎ 20 サラダ油 0.3 砂糖 3 しょうゆ(うすくち) 3 ケチャップ 3 水 2 キャベツ 38 わかめ 0.6 ちりめんじゃこ 3 ドレッシング(しそ) 5 豚肉 15 うずら卵 30 はくさい 25 にんじん 13 玉ねぎ 20 もやし 13 しめじ 6 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.8 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 さけ塩焼き(1切) 50 短冊昆布 1.9 ごぼう 20 にんじん 8 豚肉 7 サラダ油 0.5 ごま 0.6 唐辛子(一味) 0.01 砂糖 1.8 しょうゆ(こいくち) 1.8 みりん 0.8 水 10 鶏肉 20 はくさい 25 にんじん 13 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	コッペパン(小麦) 80 オムレツ(1個) 60 キャベツ 30 チキンフランクスライス 8 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 鶏肉 15 ベーコン 6 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 にんじん 12 かぼちゃ(ペースト) 25 かぼちゃ 30 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 25 米粉 6 豆乳 40 塩 1.2 こしょう(白) 0.03 粉末ベイリーフ 0.01 水 80 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 20 じゃがいも 20 玉ねぎ 30 にんじん 10 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 190 ヒレカツ(1個) 50 天ぷら油 8 ツナ油漬け 15 キャベツ 30 にんじん 8 とうもろこし 7 サラダ油 1 ドレッシング(クリーミーフレンチ) 7 牛乳 206

今月の平均栄養量	
エネルギー	824kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	24.5g
カルシウム	324mg
マグネシウム	90mg
鉄	2.5mg
亜鉛	3.4mg
ビタミンA	268μgRE
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	4.5g
食塩相当量	3g



6月は「食育月間」です

「食育月間」は、国・地方公共団体・関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、「食育」の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ健全な食生活を実践できるようになることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。

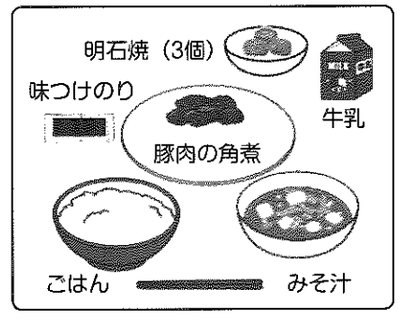
生産から食卓までの食べ物の循環や、生涯にわたる食の営みについてなど、食べ物について改めて考え話し合う機会にしたいものです。

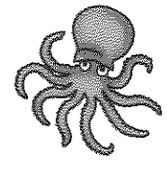
食育で育てたい食べる力

○心と身体の健康を維持できる
○一緒に食べたい人がいる「社会性」
○感謝の心
○食事の重要性や楽しさを理解する
○食べ物の選択や食事づくりができる
○日本の食文化を理解し伝えることができる

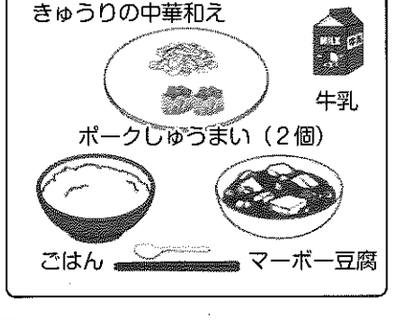
毎月19日は食育の日です

☆食べよう兵庫の食材





20日の献立



☆季節の食材「きゅうり」

きゅうりは夏野菜の一つで、水分が多く含まれ、解熱作用があるといわれています。

日本では生で食べることが多いですが、中国では炒めたり、煮込んだりするのが一般的です。欧米やロシアではピクルスにしてよく食べます。きゅうりは神戸市西区産を使います。

＊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。

安全・安心な食材を使用するように心がけています

給食で使用する食材は選定の時点で産地についても確認し、できる限り地域（明石市内・兵庫県内、国内産）でとれた食材を使用して給食の物資を調達するようにしています。米、青ねぎ、小松菜、ちんげん菜は年間を通じて明石産・明石近郊産を納入しています。５月下旬からは県産のきゅうりも使用します。季節ごとに旬の食材を使って給食の献立をたてています。

食材の選定以外にも、定期的に細菌検査や残留農薬検査を一部の食材について実施しています。また、給食では食物アレルギーにも配慮し、極力アレルゲン食材が使われていない商品を選定するようにしています。

＊明石・明石近郊産＊
米・味つけのり・たこ
小松菜・青ねぎ

＊兵庫県産＊
豚肉・卵（明石焼）
玉ねぎ・人参・牛乳