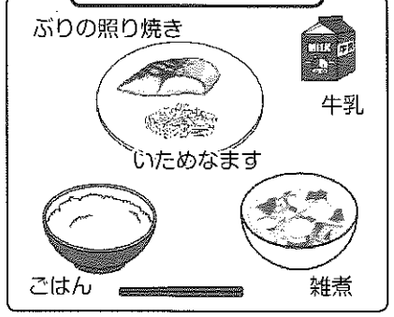
平成30年（2018年）1月献立表（大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校）

＊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)	10日(水)	11日(木)	12日（金）	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立	ハヤシライス (麦ごはん ハヤシルウ) ツナサラダ 牛乳	★正月献立 ごはん ぶりの照り焼き いためなます 雑煮 牛乳	パン マーシャルビーンズ チキンナゲット(3個) わかめスープ 牛乳	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) 味噌ワンタンスープ かりんとうまんじゅう 牛乳	セルフドック (背割りパン 鮭フライ 添え野菜(キャベツ)) ポークビーンズ 牛乳	★震災を考える給食 ごはん 味つけのり じゃがいものおかか煮 豚汁 チキンソーセージ りんごジュース	ごはん 豚肉のおろしソース 小松菜としろ菜の 和え物 ビーフンスープ 牛乳	パン チキンチャップ ブロッコリーのベーコン炒め 肉団子と白菜の クリームスープ 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き キャベツとわかめの ドレッシング和え さつま汁 牛乳	パン 黒豆きなこクリーム 鶏肉のチリソース 中華スープ 牛乳	ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 ぼたん汁 みかんゼリー 牛乳
材料（g）	麦ごはん(米) 100 牛肉 45 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 玉ねぎ 60 サラダ油 1 トマト(ダイス) 50 マッシュルーム 10 トマトピューレ 7 ケチャップ 15 ブイヨン(ポーク) 20 ウスターソース 2.8 米粉 6 水 95 ツナ油漬け 15 キャベツ 25 にんじん 5 とうもろこし 5 ブロッコリー 15 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 7 牛乳 206	ごはん(米) 100 ぶり(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 4.5 砂糖 3 みりん 2.5 清酒 1.3 しょうが 1 水 4.5 だいこん 40 にんじん 7 油あげ 3 サラダ油 0.5 酢 3.5 しょうゆ(うすくち) 2.3 みりん 1.2 砂糖 1.9 ごま 2.5 鶏肉 15 はくさい 25 金時人参 15 だいこん 20 青ねぎ 3 煮込み餅 35 みそ(米・合わせ) 5 みそ(米・白) 8 昆布 1.5 削り節 4 水 160 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルビーンズ(1袋) 15 チキンナゲット(3個) 60 天ぷら油 6 わかめ 0.5 豚肉 20 豆腐 25 にんじん 5 もやし 15 えのきたけ 5 チンゲンサイ 15 青ねぎ 3 ごま 0.5 清酒 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.5 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 豚肉 20 サラダ油 1 キムチ(白菜) 20 つぼ漬け 13 ごま油 0.5 豚ひき肉 15 にんじん 10 キャベツ 20 もやし 20 タンメン 15 にら 4 サラダ油 1 にんにく 0.35 ブイヨン(ポーク) 20 みそ(米・合わせ) 12.5 トウバンジャン 0.15 塩 0.12 水 180 かりんとうまんじゅう(1個) 30 牛乳 206	背割りパン(小麦) 80 鮭フライ(1個) 50 天ぷら油 5 中濃ソース 4 キャベツ 32 豚肉 15 大豆(水煮) 40 じゃがいも 40 玉ねぎ 50 にんじん 15 サラダ油 1 ケチャップ 24 トマト(ダイス) 5 砂糖 0.1 塩 0.75 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 20 水 110 牛乳 206	ごはん(米) 100 味つけのり(1袋) 3 じゃがいも 65 砂糖 1.6 しょうゆ(こいくち) 3 水 20 かつお節 0.5 豚肉 20 だいこん 30 にんじん 10 豆腐 25 こんにゃく 10 もやし 6 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 4 煮干し 4 水 180 チキンソーセージ(1本) 20 りんごジュース(ストレート1本) 131	ごはん(米) 100 豚肩ロース 60 しょうが 0.4 しょうゆ(こいくち) 0.7 清酒 0.7 かたくり粉 12 天ぷら油 7 だいこん 15 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 1.5 水 1.5 かたくり粉 0.5 こまつな 32 しろ菜 10 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 0.7 削り節 0.3 水 5 鶏肉 15 はくさい 20 にんじん 13 もやし 10 青ねぎ 3 ビーフン 9 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.5 ごま油 0.3 削り節 6 水 195 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 にんにく 0.1 ケチャップ 9 ウスターソース 1.6 砂糖 0.15 水 19 ブロッコリー 40 にんじん 5 ベーコン 7 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.3 ミートボール 30 はくさい 30 玉ねぎ 35 チンゲンサイ 15 にんじん 15 とうもろこし 10 ブイヨン(チキン) 25 牛乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 米粉 6.5 サラダ油 1 水 80 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 塩 0.2 キャベツ 30 わかめ 0.5 ちりめんじゃこ 3 サラダ油 0.3 ドレッシング(しそ) 5 鶏肉 15 さつまいも 30 豆腐 20 だいこん 25 にんじん 10 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 9 みそ(米・白) 5 煮干し 4 水 170 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 黒豆きなこクリーム(1袋) 10 鶏肉 60 かたくり粉 7 天ぷら油 7 玉ねぎ 10 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.6 砂糖 2.2 酢 1.1 ケチャップ 5.6 トウバンジャン 0.05 豚肉 15 はくさい 25 にんじん 6 もやし 12 しめじ 5 はるさめ 4 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.5 ブイヨン(ポーク) 25 水 195 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 しょうゆ(うすくち) 4.5 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 3.5 みりん 1 削り節 3 水 80 いのしし肉 15 はくさい 15 にんじん 10 焼き豆腐 25 ごぼう 8 油あげ 3 青ねぎ 3 みりん 2 清酒 1 みそ(米・合わせ) 9 みそ(米・赤) 5 煮干し 4 水 200 みかんゼリー(1個) 60 牛乳 206

11日　正月献立



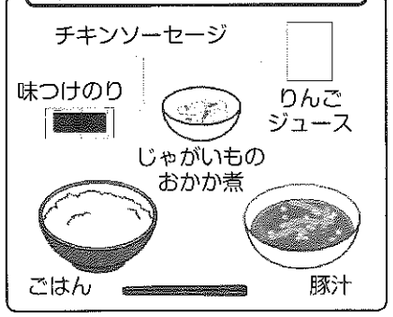
正月のお料理は家族の幸せを願う縁起物の料理です。

【雑煮】一年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。雑煮に入っているお餅は「ハレ」の食べ物でした。

【ぶりの照り焼き】ぶりは出世魚と言われ、おめでたい魚とされています。

【なます】色合いがお祝いの水引のように紅白であることからお祝いの料理のひとつになりました。

17日　震災を考える給食



1月17日の給食には、牛乳はつきません。

阪神・淡路大震災直後の明石市では電気、ガスが止まっただけでなく水も出ない地域がありました。飲み水や調理する水、歯磨きや皿を洗う水にも困りました。みんなで助け合い工夫し、過ごしました。

平成7年1月17日に阪神・淡路大震災があり、明石市でも大きな被害をうけました。生活の基盤となる電気やガス、水道だけでなく、電車の運行が止まり、移動手段にも困りました。そのため震災直後の道路は車で大混雑でした。震災当日の学校も臨時休校となり、学校が再開されてからも小学校の給食はしばらく中止になりました。

1月26日から再開された簡易給食では調理をせずにそのまま食べられる食材が並びました。簡易給食初日は「コッペパン、いちごジャム、牛乳、チキンソーセージ、みかん、ヤクルトエース」、二日目は「コッペパン、マーシャルビーンズ、牛乳、アーモンド入角チーズ、いよかん、カスタードプリン」でした。ようやく給食室での調理ができるようになったのは2月6日からとなり、給食室での調理が始まってからは、学校に設けられた避難所に小学校の給食室からも豚汁など温かい汁物の炊き出しを行いました。

阪神・淡路大震災を風化させないために、教訓を広く伝えていきたいものです。

平成30年（2018年）1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)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立	★食べよう兵庫の食材 ごはん たこの唐揚げ キャベツのごま和え すいとん 牛乳	パン 煮込みハンバーグ コーンのソテー パンプキンソイチャウダー 牛乳	ごはん のり佃煮 味噌おでん 野菜のゆず風味 牛乳	★季節の食材 パン 鶏肉のソテー 添え野菜(ブロッコリー) 野菜スープ 牛乳	ごはん じゃがいもと豚肉の炒め物 トック 牛乳
材料(g)	★ごはん(米) 100 ★たこのから揚げ 60 天ぷら油 6 ★キャベツ 35 にんじん 5 ごま 0.6 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6 ★鶏肉 10 ★だいこん 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) 7.5 みそ(米・白) 7.5 削り節 6 水 190 ★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 5 ウスターソース 4 ケチャップ 8 ワイン(赤) 1.5 砂糖 1 かたくり粉 0.1 水 20 とうもろこし 40 ブロッコリー 5 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 ベーコン 15 じゃがいも 25 玉ねぎ 30 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) 30 米粉 6.5 豆乳 25 塩 1.1 こしょう(白) 0.03 粉末ベイリーフ 0.01 水 120 牛乳 206	ごはん(米) 100 のり佃煮(低塩)(1袋) 8 豚肉 25 だいこん 50 里芋 35 にんじん 20 こんにゃく 40 角揚げ 35 竹輪 20 昆布 0.6 しょうが 0.5 砂糖 5 しょうゆ(こいくち) 2.5 みそ(米・白) 5 みそ(米・合わせ) 5.5 水 60 キャベツ 35 もやし 12 にんじん 10 親鶏肉スライス 10 砂糖 2.5 酢 3 しょうゆ(うすくち) 4.5 ゆず果汁 0.7 サラダ油 1 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 酢 1.3 しょうゆ(こいくち) 2.6 砂糖 2.2 しょうが 1 にんにく 0.6 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 ★ブロッコリー 20 塩 0.1 ベーコン 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) 3 塩 0.7 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 30 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 35 しょうが 1 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 5 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 トック 30 卵 20 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 干ししいたけ 0.3 にら 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 ごま油 0.3 水 190 牛乳 206

＊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。

今月の平均栄養量

エネルギー	805kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	24.3g
カルシウム	297mg
マグネシウム	91mg
鉄	2.9mg
亜鉛	3.3mg
ビタミンA	241μgRE
ビタミンB1	0.41mg
ビタミンB2	0.52mg
ビタミンC	34mg
食物繊維	4.9g
食塩相当量	2.6g

お米のパワーを見直そう！

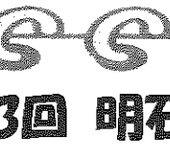
新米が収穫され、中学校給食のお米も新米に切り替わりました。炊きたての新米は、香りも味も格別です。お米は日本人の食生活の基本となるものです。お米の素晴らしい魅力を、改めて考えてみましょう。

◆ごはん１杯の栄養価（約 225g/ 中学生１人量の場合）

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれています。また、パンなど他の主食になるものに比べて脂質が低く、良質なたんぱく質が含まれています。

食パン２枚（６枚切り）と比べると

エネルギー量	378kcal
炭水化物	83.4g
たんぱく質	5.6g
脂質	0.6g





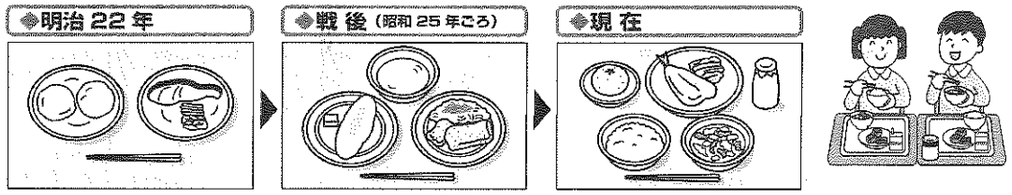
エネルギー量	316kcal
炭水化物	56.0g
たんぱく質	11.2g
脂質	5.2g

全国学校給食週間　1月24日～30日

日本の学校給食は、貧しい子どものために始まり、その後も戦争による食糧不足などで十分に食べられない子どもたちを支えていました。

現在は、栄養バランスのよい献立で、心身の健康を支えるだけではなく、正しい知識や望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」としての大切な役割もあります。学校給食週間で、給食の意義について考えてみましょう。

給食の移り変わり



お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。

《今月の県産食材》

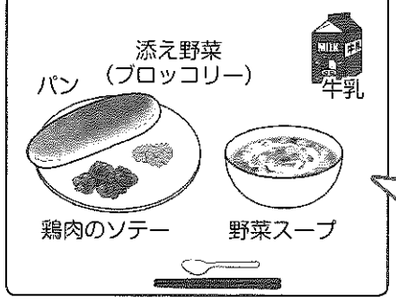
★大根
★白菜
★キャベツ
★しろ菜
★ブロッコリー
★たこ

※小松菜、チンゲンサイ、青ねぎは、1年中明石近郊産です。

【しろ菜】

しろ菜はアブラナ科の結球しない白菜の仲間です。大阪を中心に関西で親しまれている野菜です。ほぼ通年栽培され出荷されています。しろ菜は18日の給食で和え物としていただきます。

30日　★季節の食材



30日の給食の添え野菜（ブロッコリー）は、兵庫県産のものを使います。新鮮な生のブロッコリーを小房にわけ調理します。いつもはお湯でゆがいて調理しますが、今回は適量の塩をふって、スチームコンベクション（オーブン）で蒸して仕上げます。蒸すことで甘みが引きたちます。主菜の鶏肉のソテーと一緒に冬においしい季節の野菜をいただきましょう。

みんなで行こう！！



第23回 明石市学校給食展

日　時：平成30年2月10日（土）10:00～15:00
場　所：明石市立勤労福祉会館

明石市の小中学校での給食や「食」について、展示や体験コーナーで楽しく学ぶことができます。

また、中学校での様子もパネルにしています。

ぜひ、お誘いあわせのうえ、みなさんでお越しください。