平成30年（2018年）2月献立表（大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校）

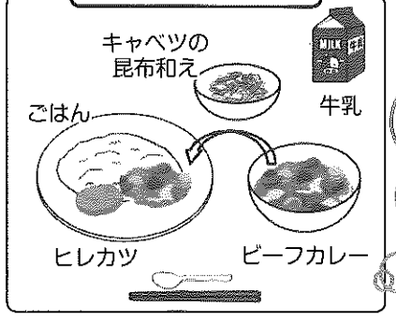
明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立	パン チキンナゲット(3個) 海と畑のサラダ ミネストローネ 牛乳	★節分献立 混ぜ込みいなり (酢めし・混ぜ込みいなりの具) いわしの梅煮 つくねのすまし汁 牛乳	ごはん 鯨の甘露煮 白菜のごま和え ほうとう汁 牛乳	パン 豚肉のグリル ニョッキポトフ ぶどうゼリー 牛乳	ごはん 鮭の味噌だれ焼き 切干大根とがんもどきの煮物 みそ汁 牛乳	パン 鶏肉のオレンジ煮 ブロッコリーのベーコン炒め レタススープ 牛乳	カツカレー (ごはん・ ビーフカレー・ ヒレカツ) キャベツの昆布和え 牛乳	パン りんごジャム 鶏肉の竜田揚げ 春雨スープ 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 玉ねぎスープ ガトーショコラ 牛乳	麦ごはん ふりかけ だし巻きたまご 肉じゃが だんご汁 牛乳	パン 鰆のトマトソース コーンのソテー 鶏肉とキャベツのクリームスープ 牛乳
材料(g)	コッペパン(小麦) 80 チキンナゲット(3個) 60 ツナ油漬け 5 ひじき(干し) 1.1 にんじん 5 キャベツ 35 とうもろこし 3 しょうゆ(うすくち) 0.2 サラダ油 0.3 ドレッシング(クリーミーフレンチ) 7 ベーコン 15 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 15 セロリー 2 パセリ・乾 0.02 トマト(ダイス) 20 ケチャップ 10 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) 1.3 塩 1 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 35 砂糖 0.2 水 125 牛乳 206	酢めし(米) 100 油あげ 15 にんじん 5 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 みりん 2.5 削り節 1.3 水 18 ごま 1 いわしの梅煮(1尾) 50 鶏つくね 30 はくさい 25 にんじん 10 チンゲンサイ 10 干ししいたけ 0.3 はるさめ 4 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 くじら肉 60 かたくり粉 5 清酒 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.3 天ぷら油 6 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 1 はくさい 45 にんじん 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.6 しょうゆ(うすくち) 1.8 鶏肉 10 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 10 油あげ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 青ねぎ 3 煮干し 4 水 155 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 豚肉 65 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3.2 みりん 0.25 チキンフランクスライス 20 ベーコン 7 セロリー 2 にんじん 5 玉ねぎ 20 じゃがいも 17 キャベツ 12 とうもろこし 5 ニョッキ 15 パセリ・乾 0.02 サラダ油 0.5 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 15 粉末ベイリーフ 0.02 しょうゆ(うすくち) 1 水 80 ぶどうゼリー(1個) 60 牛乳 206	ごはん(米) 100 さけ 65 かたくり粉 6 サラダ油 1 玉ねぎ 5 にんじん 5 しょうが 0.5 みそ(米・合わせ) 3 清酒 1.5 しょうゆ(こいくち) 3 みりん 2 水 2.5 切干大根 4 にんじん 5 ミニがんも 9 砂糖 1.5 みりん 2 しょうゆ(こいくち) 3.5 削り節 2 サラダ油 1 水 25 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 にんじん 10 しめじ 5 油あげ 3 わかめ(カット) 0.2 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 190 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 玉ねぎ 5 塩 0.3 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 しょうゆ(こいくち) 0.6 水 1.5 かたくり粉 1 ブロッコリー 40 ベーコン 5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 はるさめ 6 豚肉 15 にんじん 10 玉ねぎ 30 レタス 25 塩 0.35 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 3.8 ブイヨン(ポーク) 30 ごま油 0.3 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 20 じゃがいも 20 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレールウ① 17 カレールウ② 17 ケチャップ 2 トマトピューレ 7 ワイン(赤) 1 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 水 210 ヒレカツ(1個) 50 天ぷら油 7 キャベツ 30 塩昆布 1.5 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 りんごジャム(1袋) 15 鶏肉 65 しょうゆ(こいくち) 2.5 清酒 1 みりん 0.5 しょうが 0.5 かたくり粉 12 天ぷら油 8 はるさめ 7 豚肉 20 にんじん 10 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 20 たけのこ 5 干ししいたけ 0.3 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5.2 ブイヨン(ポーク) 30 ごま油 0.3 水 240 牛乳 206	ごはん(米) 100 煮込みハンバーグ(1個) 60 砂糖 1 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 1.5 みりん 2 水 14 かたくり粉 0.5 ごぼう 30 にんじん 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.3 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(焙煎ごま) 7 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 10 しめじ 10 米粉マカロニ 7 パセリ・乾 0.02 塩 0.7 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 2.6 ブイヨン(チキン) 35 サラダ油 0.5 水 190 ガトーショコラ(1個) 30 牛乳 206	麦ごはん(米) 100 ごまふりかけ(1袋) 3 だし巻きたまご(1個) 50 牛肉 20 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 10 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 5 鶏肉 20 はくさい 25 にんじん 10 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 40 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7.5 煮干し 3 削り節 3 水 165 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 さわら(1切) 50 ワイン(白) 1.2 しょうゆ(こいくち) 1.4 にんにく 0.3 オリーブ油 0.5 玉ねぎ 5 トマト(ダイス) 25 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 粉末ベイリーフ 0.03 砂糖 0.2 しょうゆ(こいくち) 0.2 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 鶏肉 25 キャベツ 20 玉ねぎ 25 にんじん 15 じゃがいも 35 チンゲンサイ 12 ブイヨン(チキン) 35 牛乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 米粉 6.5 サラダ油 1 水 140 牛乳 206

2月2日の献立　混ぜ込みいなり



2月9日の献立



ごはんにビーフカレーとヒレカツをのせてカツカレーとしていただきます。
副菜に箸休めとしてキャベツの昆布和えをあわせました。
２月10日は私学入試の日です。ゲンかつぎのカツカレーを食べて入試に備えてください。

生のほうれん草や大根は寒い冬においしい旬の野菜です。
水菜はサラダ用などもあり通年出回りますが、本来は冬が旬の野菜です。旬のものは新鮮で栄養価が高く価格も安価です。
品種改良され通年出回る野菜もありますが、季節ならではの旬のおいしさを味わいたいものです。

《今月の県産食材》

★ほうれん草
★キャベツ
★大根
★水菜
★レタス
★たこ

※小松菜、チンゲン菜、青ねぎは、1年中明石近郊産です。

＊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30年（2018年）2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

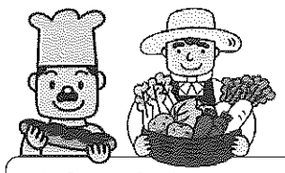
日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
献立	★食べよう兵庫の食材 ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根とささみの和え物 かす汁 牛乳	★食べよう兵庫の食材 米粉パン 鶏肉のカレーグリル キャベツとほうれん草のソテー マカロニスープ 牛乳	ごはん 鯖の塩こうじ焼き たこ大根 さつまいものみそ汁 牛乳	ごはん 牛肉としめじの炒め物 味噌ワンタンスープ さつまポテト 牛乳	セルフバーガー (バンズパン・ 鰹のフライ・ 添え野菜(キャベツ)) ソイチャウダー 牛乳	ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら すいとん 牛乳	パン クリスピーチキン ポテトとウインナーのソテー 卵スープ 牛乳	ごはん ホッケの旨味焼き 切り干し大根のはりはり漬け 関東煮 牛乳
材料(g)	★ごはん(米) 100 ★豚肉 45 しょうが 2 ★玉ねぎ 30 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 塩 0.12 サラダ油 1 ★だいこん 45 にんじん 5 ★水菜 5 とりささみ 7 酢 2.5 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.5 塩 0.1 ごま 1.2 ごま油 1 トウバンジャン 0.02 ★豚肉 15 ★だいこん 10 にんじん 10 はくさい 20 こんにゃく 15 竹輪 7 油あげ 3 ★青ねぎ 3 ★酒かす 12 みそ(米・合わせ) 13.5 しょうゆ(うすくち) 0.5 煮干し 4 水 165 牛乳 206	★米粉パン(米粉) 80 ★鶏肉 65 にんにく 0.5 ワイン(白) 1.5 カレー粉 0.15 塩 0.2 ★キャベツ 25 ★ほうれんそう 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 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 10 米粉マカロニ 12 パセリ・乾 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.9 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 30 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 鯖塩こうじ漬け(1切) 50 だいこん 65 たこ 35 砂糖 1.4 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 0.8 みりん 1.4 削り節 1 水 8 さつまいも 35 にんじん 10 玉ねぎ 20 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7.5 みそ(米・白) 6 煮干し 3 削り節 3 水 210 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 60 清酒 1.2 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1.5 にんじん 10 しめじ 20 たけのこ 7 きくらげ 0.2 しょうゆ(こいくち) 1.7 オイスターソース 1.8 しょうが 0.7 みりん 1.2 砂糖 0.64 かたくり粉 1 豚ひき肉 20 にんじん 10 キャベツ 20 もやし 20 タンメン 15 青ねぎ 3 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 25 みそ(米・合わせ) 12.5 トウバンジャン 0.15 しょうゆ(こいくち) 0.2 塩 0.12 水 165 さつまポテト(1個) 35 牛乳 206	バンズパン(小麦) 80 かつおのフライ(1個) 60 天ぷら油 6 キャベツ 35 ドレッシング(サウザン) 5 鶏肉 10 ベーコン 10 じゃがいも 40 玉ねぎ 20 にんじん 15 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 20 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 コーンスターチ 3.5 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 1 こしょう(白) 0.03 粉末ベイリーフ 0.01 水 95 牛乳 206	ごはん(米) 100 あじ(1切) 70 塩 0.2 ごぼう 15 れんこん 15 にんじん 5 牛肉 10 清酒 0.7 いんげん 3 ごま 0.5 ごま油 1 砂糖 1.8 しょうゆ(こいくち) 2.5 みりん 1.2 唐辛子(一味) 0.01 鶏肉 12 だいこん 25 にんじん 10 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 3 すいとん 40 みそ(米・合わせ) 7.5 みそ(米・白) 5.5 削り節 6 水 185 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 クリスピーチキン(1個) 60 天ぷら油 5 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 0.15 こしょう(黒) 0.01 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 10 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 30 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 ホッケの旨味干し(1切) 60 切干大根 4 にんじん 7 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 3.2 砂糖 2.5 ごま油 0.3 ごま 0.5 鶏肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 だいこん 35 こんにゃく 30 角あげ 20 たこてん 16 平天 10 昆布 0.5 砂糖 3.5 しょうゆ(こいくち) 4 水 40 牛乳 206

今月の平均栄養量		平均充足率
エネルギー	818kcal	99.7%
たんぱく質	32.4g	108.0%
脂質	23.8g	85.9%
カルシウム	304mg	67.6%
マグネシウム	88mg	
鉄	2.8mg	
亜鉛	3.6mg	
ビタミンA	218μgRE	
ビタミンB1	0.38mg	
ビタミンB2	0.56mg	
ビタミンC	24mg	
食物繊維	4.4g	
食塩相当量	2.7g	



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。



地産地消

地産地消とは、地元（明石市・兵庫県）でとれたものを地元（明石市・兵庫県）で食べる事をすすめると言う意味です。

安心・安全

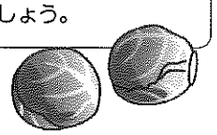
みんなが住んでいる地域の人が、近くの田畑や農場で農作物を生産・収穫したり、近郊の海で海産物を漁獲するので安心です。顔が見える関係として、安心・安全な食材の提供に大きな役割を果たしています。



食べものを作る人

文化の伝承

地域で育まれた伝統・文化や、昔から伝わる郷土料理などを知り、受け継ぎましょう。地域の恵みに感謝しましょう。



明石市の中学校給食での取り組み

明石産、兵庫県産の米・キャベツ・大根・水菜等使用しています。今後も範囲を広げ地産地消の取り組みをすすめます。『食べよう兵庫の食材』の日には肉等も兵庫県産を指定し兵庫県の食材を特に多く使って調理しています。献立表には明石産・兵庫県産の食材に★がついています。今月は県産のたこを大根と一緒に炊いたたこ大根、3月には明石鯛も登場する予定です。

地域の恵みをおいしくいただきましょう。

