

平成30年(2018年)3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

*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。

日(曜)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立	パン トマトソースハンバーグ 添え野菜(ブロッコリー) ポトフ 牛乳	★ひな祭り献立 ごはん 鯛の昆布蒸し キャベツのごま和え すまし汁 ひしもち 牛乳	ごはん さんまのかぼす煮 切干大根のはりはり漬 すき焼き 牛乳	パン ブルーベリージャム 鶏肉のハーブ焼き キャベツとブロッコリー のサラダ ポークビーンズ 牛乳	ごはん 竹輪の磯香揚げ(2本) 大根の和え物 つくね汁 牛乳	ごはん じゃがいもと鶏肉の炒め物 味噌ワタンスープ チョコプリン 牛乳	カレーライス (ごはん ビーフカレー) れんこんサラダ チーズ 牛乳	セルフドック (背割りパン ミニ焼きそば) かれいの竜田揚げ 中華スープ 牛乳	★進級お祝い献立 赤飯 ごま塩 鯖の煮付 白菜の昆布和え だんご汁 牛乳	パン フィレオチキン キャベツと海藻の ドレッシング和え トック 牛乳	パン ソーセージ(2本) ソイチャウダー 米粉マフィン 牛乳
材 料 (g)	コッペパン(小麦) 80 煮込みハンバーグ(1個) 60 トマト(ダイス) 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 0.3 水 20 ブロッコリー 25 カクテルウインナー 25 ベーコン 10 セロリー 3 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 米粉マカロニ 5 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 粉末ベイルーフ 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.6 水 105 牛乳 206	ごはん(米) 100 たい(まだい)(1切) 60 昆布 6 清酒 6 塩 0.2 水 7 キャベツ 35 にんじん 5 ごま 0.6 サラダ油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6 豆腐 25 油あげ 3 かまぼこ 8 にんじん 10 えのきたけ 8 菜の花 10 しょうゆ(うすくち) 6 削り節 4 昆布 1.1 水 180 ひしもち(1個) 30 牛乳 206	ごはん(米) 100 さんまのかぼす煮(1切) 50 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 牛肉 40 焼き豆腐 35 こんにゃく 25 ふ 5 はくさい 45 にんじん 15 玉ねぎ 40 えのきたけ 10 青ねぎ 6 サラダ油 1 清酒 1 砂糖 5.8 しょうゆ(こいくち) 8.2 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ブルーベリージャム(1袋) 15 鶏肉のハーブ焼き(1個) 60 キャベツ 20 にんじん 5 ブロッコリー 15 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 7 豚肉 15 大豆 40 じゃがいも 45 玉ねぎ 40 にんじん 15 サラダ油 1 ケチャップ 24 砂糖 0.2 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 30 水 100 牛乳 206	ごはん(米) 100 竹輪 80 小麦粉 15 あおき粉 0.15 水 12 天ぷら油 9 だいこん 45 にんじん 5 酢 2.5 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.8 塩 0.1 ごま 1 サラダ油 0.5 鶏つくね 35 はくさい 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 ごぼう 7 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 6.5 煮干し 3 削り節 3 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 35 しょうが 1 じゃがいも 50 玉ねぎ 20 にんじん 5 青ねぎ 2 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3.5 みりん 2.5 清酒 1.2 砂糖 1.2 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) 11.5 みそ(米・赤) 1 トウバンジャン 0.15 塩 0.12 水 180 チョコプリン(1個) 40 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 40 加熱レバー 3 じゃがいも 40 玉ねぎ 40 にんじん 15 グリーンピース 5 カレールー① 15 カレールー② 16 ケチャップ 2 ワイン(赤) 1 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 水 170 れんこん 20 だいこん 10 にんじん 5 とりささみ 10 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.3 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング(クリーム・ごま) 7 チーズ(1個) 12 牛乳 206	背割りパン(小麦) 80 焼きそばめん 9 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 10 玉ねぎ 10 サラダ油 1 あおき粉 0.2 ウスターソース 2 とんかつソース 3 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 かれい(1切) 40 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 7 天ぷら油 5 鶏肉 15 はくさい 25 にんじん 10 もやし 10 はるさめ 4 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.4 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 210 牛乳 206	赤飯(米) 100 ごま塩(1袋) 0.8 さわら(1切) 50 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 2 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 水 6 はくさい 42 塩昆布 1.8 鶏肉 25 白玉だんご 25 白玉(赤) 15 だいこん 25 油あげ 3 にんじん 7 しめじ 10 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.25 削り節 3 昆布 1.1 水 180 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 フィレオチキン(1個) 50 キャベツ 30 海藻ミックス 0.2 にんじん 5 ドレッシング(しそ) 5 トック 30 卵 20 牛肉 20 とうもろこし 20 はくさい 10 玉ねぎ 10 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 水 180 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ウインナーソーセージ(2本) 40 ケチャップソース 7.5 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 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 粉末ベイルーフ 0.01 水 95 米粉マフィン(かぼちゃ)(1個) 25 牛乳 206

3月3日はももの節句です。
健康を願い、災厄を除くとい
う気持ちを込めてひしもちを
つけています。
ひしもちの色にも意味合い
があり、邪を祓う桃(赤)、
清浄の白、魔よけになるよも
ぎの緑は新緑や大地を表して
います。春の訪れと健やかな
成長をお祝いします。

3月2日 ひな祭り献立



明石沖でとれた真鯛を昆布蒸しにしました。
塩焼きとは違い蒸すことでふっくらと仕上が
ります。この鯛は、明石卸売市場にある(一社)明
石給食食材提供協会より明石市の子どものため
にと寄贈いただきました。地域の恵み・明石鯛
を感謝していただきましょう。
ごま和えにするキャベツも県産を使用していま
す。
給食では地域でとれた食材を食べる地産地消、
旬の食材、行事食なども大切にしています。

3月7日の献立



《竹輪の磯香揚げ》

材料：4人分

- ・竹輪(中) 4本
- ・衣 小麦粉 1/2カップ
青のり粉 大さじ1/2
水 70cc
- ・揚げ油 適量

作り方

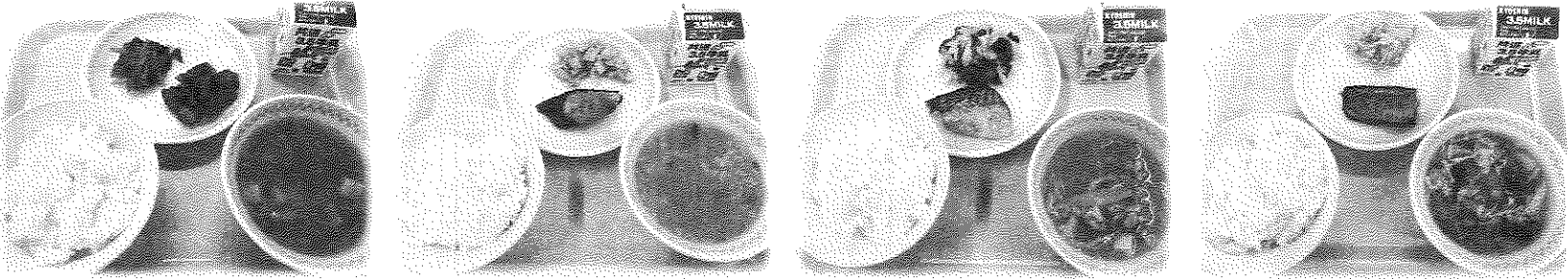
- ①竹輪は斜め半分に切
る。
- ②衣の材料を混ぜ合わせ
る。
- ③竹輪に②の衣をつけ、
油でカラッと揚げる。

日(曜)	19日(月)	20日(火)	今月の平均栄養量	
献立	ごはん たこの唐揚げ マーボー豆腐 ビーフンスープ	牛ピリごはん (ごはん 牛ピリごはんの具 錦糸卵) さつま汁	エネルギー	829kcal
			たんぱく質	31.6g
	牛乳	牛乳	脂質	24.4g
材 料 (g)	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	カルシウム	328mg
	〔 たこのから揚げ 60 天ぷら油 6	〔 牛肉 40 こんにゃく 7 キムチ(白菜) 20 にんじん 10 ごぼう 10 いんげん 5 ごま 1 ごま油 1 砂糖 1 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1	マグネシウム	89mg
	豆腐 60 豚ひき肉 15 玉ねぎ 25 にんじん 9 青ねぎ 2 にら 2 しょうが 0.5 加熱レバー 1 清酒 1.2 かたくり粉 1.5 みそ(米・合わせ) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2.5 砂糖 1.2 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 トウモロコシ 0.12 サラダ油 1 水 18	錦糸卵 30	鉄	2.7mg
	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	豚肉 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) 7 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 170	亜鉛	3.5mg
	牛乳 206	牛乳 206	ビタミンA	291 μgRE
			ビタミンB1	0.43mg
			ビタミンB2	0.59mg
			ビタミンC	27mg
			食物繊維	4.7g
			食塩相当量	2.8g
			*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。	

今年度実施した献立

一部ですが紹介します。

～安心・安全な食材を使用するように心がけています～



魚献立

積極的に献立にとり入れています。

震災を考える給食



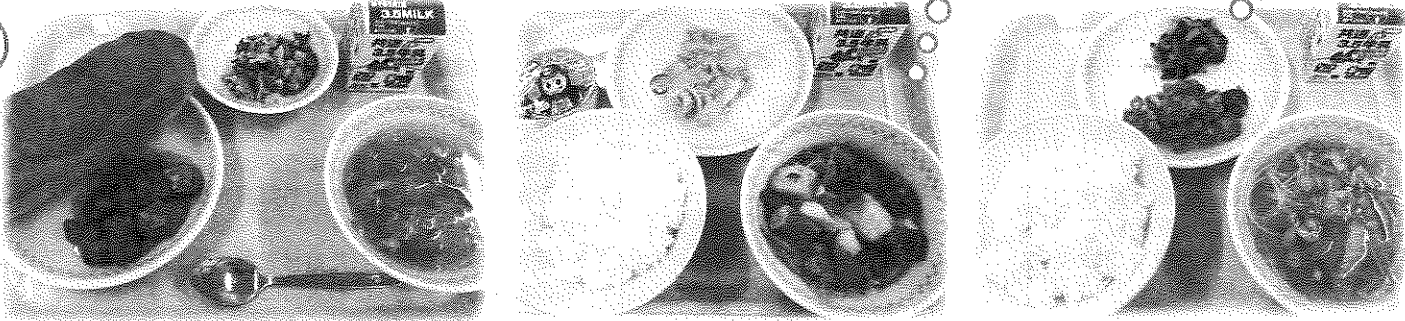
チンゲン菜は明石近郊産です。

但馬牛を使ったすき焼きです。

明石近郊産の小松菜も使います。

地産地消

県産のレタスを使っています。



3月14日 進級お祝い献立

白菜の昆布和え

ごま塩

牛乳

鯖の煮付

赤飯

だんご汁

《今月の県産食材》

- ★キャベツ
 - ★白菜
 - ★れんこん
 - ★鯛
 - ★たこ
- ※チンゲン菜、青ねぎは、1年中明石近郊産です。