

2023年(令和5年)4月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
献立	ごはん 竹輪の磯香揚げ キャベツのごま和え ビーフンのすまし汁	ごはん チャブチェ トック	ごはん 肉じゃが つくね汁	★あかしっ子大好きメニュー カレーライス (ごはん) ★ビーフカレー コーンのソテー	パン 鶏肉のチリソース マカロニスープ	★食べよう兵庫の食材 ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ	ごはん ごぼうコロッケ キャベツの昆布和え 厚揚げの味噌汁	パン 豚肉と大豆のトマト炒め ポトフ	ごはん じゃがいもと 鶏肉の炒め物 豚汁	パン ミートボールの バーベキューソース キャベツと ブロッコリーのサラダ コーンスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜とツナのさっぱり和え じゃがもちのすまし汁 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 竹輪 60 小麦粉 8 あおさ粉 0.1 水 10 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 にんじん 5 油揚げ 5 ごま 1.5 サラダ油 1 砂糖 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.7 鶏肉 15 豆腐 30 だいこん 30 にんじん 9 青ねぎ 2 ピーマン 9 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.4 削り節 6 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 50 はるさめ 10 にんじん 10 にら 5 きくらげ・乾 0.2 ごま 1 しょうが 0.5 にんにく 0.1 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 1 トック 30 鶏肉 15 はくさい 15 玉ねぎ 15 にんじん 9 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 40 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 10 グリーンピース 2 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1 鶏つくね 45 だいこん 20 はくさい 15 にんじん 9 はるさめ 6 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 125 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 30 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレールー① 10 カレールー② 14.5 サラダ油 1.5 水 120 とうもろこし 35 ブロッコリー 15 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 玉ねぎ 10 しょうが 0.3 にんにく 0.2 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 2.2 酢 1.1 ケチャップ 5.5 トウバンジャン 0.1 水 2.5 ベーコン 12 キャベツ 20 にんじん 15 玉ねぎ 10 セロリ 1.2 マカロニ(シェル) 12 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.4 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 35 水 130 牛乳 206	★ごはん(米) 100 豆腐 65 ★豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 かたくり粉 2 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.2 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 ワンタンの皮 16 ★鶏肉 20 ★しろな 10 にんじん 10 玉ねぎ 10 ★青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.25 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 コッペパン(小麦) 80 ごぼうコロッケ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 25 にんじん 5 塩昆布 0.7 サラダ油 0.5 厚揚げ 40 鶏肉 15 だいこん 40 ごぼう 7 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 140 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 40 大豆 30 玉ねぎ 15 トマト(ダイス) 10 塩 0.08 こしょう(白) 0.04 ガーリックパウダー 0.2 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.5 砂糖 0.1 チリパウダー 0.08 サラダ油 1 荒挽かきテルウインナー 30 ベーコン 5 にんじん 10 玉ねぎ 15 キャベツ 15 じゃがいも 30 サラダ油 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.03 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 しょうゆ(うすくち) 1 水 115 牛乳 206	ごはん(米) 100 じゃがいも 50 鶏肉 50 玉ねぎ 20 にんじん 9 いんげん 5 しょうが 1 サラダ油 1.5 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 1 砂糖 1.2 豚肉 20 だいこん 30 にんじん 10 豆腐 35 こんにゃく 3 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ミートボール 60 玉ねぎ 15 にんにく 0.6 サラダ油 1 りんごジュース100% 3.2 ケチャップ 3.2 しょうゆ(こいくち) 0.6 とんかつソース 0.8 砂糖 0.25 かたくり粉 0.3 水 14 キャベツ 25 ブロッコリー 15 ツナ油漬け 4 にんじん 5 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6 ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 40 とうもろこし 20 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 35 塩 0.75 こしょう(白) 0.04 サラダ油 1 米粉 1 水 105 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) 2.4 みりん 0.1 砂糖 1 かたくり粉 0.4 サラダ油 1 はくさい 40 ツナ油漬け 7 にんじん 5 ごま 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03 豚肉 12 だいこん 30 にんじん 5 油揚げ 4 じゃがもちボール 40 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.5 清酒 0.5 塩 0.2 削り節 6 水 150 牛乳 206

中学校給食の1日の流れ

① 調理: 給食センターで、当日の朝から調理します。

② 配送: 各学校ごと、コンテナに積み込み配送し、学校でクラスごとにセットします。汁ものは温かく、サラダや和え物は冷たい状態を保つことができる二重食缶を使用しています。

③ 給食: 配膳室から各教室まで運ばれた給食を、給食当番が盛り付けて食べます。

④ 片付け: 各学校の配膳室から給食センターへもどってきた食器・食缶を洗浄し、熱風消毒保管庫で消毒します。

⑤ 食材の受け取り: 翌日に使用する食材を受け取り、量や品質等のチェックを行います。

★あかしっ子大好きメニュー★

昨年度、もう1度食べたい献立や好きな献立についてアンケートを行いました。

その結果、上位に入った献立を「あかしっ子大好きメニュー」として順次紹介していきます。

4月は17日にカレーライス(ビーフカレー)を取り入れています。

ビーフカレー

19日★食べよう兵庫の食材

毎月「食べよう兵庫の食材」の日を設定し、その日には特に兵庫県産の食材を多く使用するようにしています。献立表では該当日の兵庫県産の食材の前に★印をつけています。

19日の兵庫県産の食材は、
ごはん(米)・豚ひき肉・鶏肉・しろな・青ねぎ・牛乳です。
ごはん(米)や牛乳は年間を通して兵庫県産を使用する予定
です。

兵庫県マスコットはばタン

2023年（令和5年）4月献立表（A）（大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校）

日(曜)	27日(木)	28日(金)	今月の 平均栄養量	
献立	★季節の献立 ごはん ★鯖の甘酢揚げ 春雨スープ アセロラゼリー	パン 豚肉とじゃがいもの ガーリックソテー コールスロー ソイチャウダー	エネルギー	791kcal
	牛乳	牛乳	たんぱく質	30.9g
			脂質	24.3g
材 料 (g)	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	カルシウム	356mg
	さわら 60	豚肉 45	マグネシウム	104mg
	かたくり粉 6	じゃがいも 45	鉄	4.6mg
	天ぷら油 6.6	にんじん 10	亜鉛	3.4mg
	玉ねぎ 10	サラダ油 1.5	ビタミンA	277μgRAE
	サラダ油 0.5	にんにく 0.5	ビタミンB1	0.49mg
	しょうゆ(うすくち) 4	塩 0.3	ビタミンB2	0.51mg
	酢 8	こしょう(白) 0.02	ビタミンC	29mg
	砂糖 3.5	こしょう(黒) 0.02	食物繊維	5.9g
	はるさめ 7	キャベツ 23	食塩相当量	2.5g
	鶏肉 10	とうもろこし 10		
	豆腐 20	にんじん 7		
	玉ねぎ 20	サラダ油 1		
	にんじん 7	ドレッシング(コールスロー) 4.5		
	はくさい 10	ベーコン 15		
	塩 0.25	玉ねぎ 20		
	こしょう(白) 0.01	キャベツ 15		
	しょうゆ(うすくち) 5.5	にんじん 15		
	削り節 6	サラダ油 1.5		
	水 150	ブイヨン(ボーク) 30		
	ゼリー(アセロラ)(1個) 40	ブイヨン(粉末) 0.3		
	牛乳 206	コーンスターチ 3		
		豆乳 25		
		パセリ・乾 0.02		
		塩 0.7		
		こしょう(白) 0.04		
		ローリエ(粉末) 0.01		
		水 125		
		牛乳 206		

中学校の給食は…

- 明石市中学校給食は、小学校と同様、主食・副食・牛乳の完全給食です。
- 安全性に関する評価が高いPEN樹脂製の食器を使用しています。
- 食器の種類は、ごはん茶碗・汁わん・皿・小皿の4種類です。
- おはしとマスクはご持参ください。
(メニューによっては、スプーンがつかます。)
- また、学校によっては、ランチョンマットが必要になります。

安全・安心でおいしい給食

学校給食の栄養

学校給食は児童生徒の健康の増進と食育の推進を図るために望ましい栄養量として、「学校給食摂取基準」を文部科学省が定めています。

この「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準」を参考に、児童生徒の食事状況の現状と課題を調査した結果を踏まえて栄養量が算出されています。

基本的には児童生徒が1日に必要とする栄養量の約1/3となっていますが、カルシウムは家庭の食事でも不足傾向にあるので、やや割合を高く(1日に必要とされる量の50%程度)設定しています。

また、生涯にわたって健康的な生活を送ることができるよう、食塩相当量の基準値は下がってきており、給食でも減塩に取り組んでいます。

ぜひ、ご家庭でも不足傾向にあるカルシウムや鉄を含んだ食品を積極的に取り入れ、お子様の成長や活動量にあった食生活を心掛けましょう。

給食の食材

- 給食の食材については、栄養価を考慮した食品の選定と鮮度の良い野菜類を選び、衛生的に調理しています。また、不要な添加物が入っていない食品を選んでいます。
- 使用する食材の安全性(残留農薬・細菌検査・放射性物質の確認など)にも配慮しています。
- 食物アレルギーに少しでも対応できるよう、次のような工夫をしています。
 - ・天ぷら油 → アレルゲンの少ない菜種油を使用。
 - ・デザート → 卵・乳・小麦成分抜きのものを中心に使用。
 - ・肉団子やハンバーグ → 卵・乳成分抜きのものを中心に使用。
 - ・ドレッシング → 卵成分抜きのものを使用。

献立について

- 明石市の中学校給食は統一献立ですが、効率的な食材調達のため、日程を入れ替えたA・B2つの献立に分かれています。
 - 小学校給食とは基準とする栄養価、調理機器、食材費に違いがあるため、小学校・中学校それぞれで献立を作成しています。
 - 主食は小学校給食と同様に設定しており、曜日ごとに異なります。

A献立:火・金曜日の主食がパン、ほかの曜日は米飯
(大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

B献立:月・木曜日の主食がパン、ほかの曜日は米飯
(錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)
- ※休日などの関係で主食がパンからごはんになる場合があります。



自分にあった量でいただきます

健康的な生活を送るためには自分に必要な栄養を食事からとること、望ましい食習慣を身につけることが大切です。一人一人の性別・体格・活動量などで必要な栄養量は異なるので、教室ではそれぞれの栄養量に合うように給食の量を増減して食事をします。活動量の多い生徒なら、たくさん配食していただきます。

成長期の中学生は体をつくる大切な時期です。中学校でも小学校同様、自分にあった量を好き嫌いせず残さず食べるように声かけをしています。

運動をする生徒にとってはスポーツ栄養という言葉があるように、ベストパフォーマンスをする体を作るためにはバランスのとれた食事が大切です。給食をお手本に、バランスを意識して食べるようにしましょう。

教育委員会のホームページで中学校給食の献立について掲載しています。

右のQRコードからホームページをご覧いただけます。



*衛生管理上給食の持ち帰りは、できません。
*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。