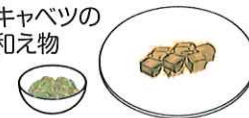


2023年(令和5年)5月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
献立	ごはん 炒り鶏 ごまちりめん 田舎汁 牛乳	★子どもの日の献立 ごはん ★鯉のたたき風唐揚げ キャベツの和え物 ★若竹汁 牛乳	カレーライス (ごはん 大豆ミートカレー) 切干大根のサラダ 牛乳	パン ウインナーと じゃがいものグリル 枝豆のソテー パンプキンソイチャウダー 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 牛乳	ごはん じゃがいもと 豚肉の中華炒め 白湯スープ ぶどうゼリー 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー パン ★ハンバーグ コロコロサラダ 玉ねぎスープ 牛乳	ごはん 油淋鶏 にんじんの オイスターソース炒め 中華スープ 牛乳	パン チリコンカン ポトフ プチチーズ (3個) 牛乳	ごはん キムチ炒め トック 牛乳	ごはん ふりかけ 高野豆腐の煮物 じゃがもちの味噌汁 牛乳
材 料 (g)	ごはん(米) 100 鶏肉 60 こんにゃく 35 にんじん 15 竹輪 12 いんげん 3 清酒 1.2 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 2.9 かたくり粉 0.5 サラダ油 1 かえりちりめん 3 ごま 0.6 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 0.4 サラダ油 1 里芋 30 厚揚げ 20 豚肉 15 だいこん 25 にんじん 9 ごぼう 7 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.6 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 かつお 60 かたくり粉 8 天ぶら油 6.8 玉ねぎ 10 青ねぎ 1 しょうゆ(こいくち) 1.6 酢 1.6 みりん 1.6 昆布茶 0.05 しょうが 0.8 サラダ油 0.5 水 2 キャベツ 30 にんじん 5 酢 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ(うすくち) 1.3 塩 0.09 サラダ油 0.5 わかめ・乾 0.5 豆腐 35 たけのこ 20 にんじん 10 かまぼこ 5 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.6 清酒 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 175 牛乳 206	ごはん(米) 100 大豆ミート・乾 15 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 15 カレールー① 8.5 カレールー② 14.5 サラダ油 1.5 水 100 切干大根 4.5 ツナ油漬け 5 にんじん 5 とうもろこし 5 ごま 1 こしょう(白) 0.02 サラダ油 0.5 ノンエッグマヨネーズ 4 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 荒挽カケルウインナー 30 じゃがいも 25 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 2 枝豆 20 にんじん 10 とうもろこし 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 ベーコン 12 かぼちゃ 30 かぼちゃ(ペースト) 25 玉ねぎ 30 サラダ油 1.5 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 塩 0.75 こしょう(白) 0.04 水 140 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 塩 0.2 キャベツ 32 塩 0.1 ゆかり 0.4 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1 豆腐 40 玉ねぎ 20 にんじん 9 油揚げ 4 わかめ・乾 0.2 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 じゃがいも 50 豚肉 40 玉ねぎ 25 にんじん 7 にら 2 サラダ油 1.5 オイスターソース 1.6 清酒 0.7 みりん 0.7 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.46 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.2 鶏肉 35 キャベツ 15 にんじん 10 こまつな 10 はるさめ 6 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.3 ブイヨン(チキン) 30 水 120 ゼリー(ぶどう) (1個) 50 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 ウスターソース 1.6 ケチャップ 3.2 砂糖 0.4 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.4 水 5.6 大豆 12 枝豆 7 とうもろこし 5 にんじん 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 塩 0.5 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぶら油 7 白ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 しょうゆ(こいくち) 2.5 酢 4 砂糖 1 清酒 0.3 トウバンジャン 0.06 サラダ油 0.5 水 2.5 にんじん 25 サラダ油 1 オイスターソース 1 砂糖 0.3 清酒 0.2 塩 0.01 豚肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 もやし 10 キャベツ 15 豆腐 30 はるさめ 5 にら 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 135 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 大豆 40 豚ひき肉 35 加熱レバー 2 こしょう(白) 0.03 玉ねぎ 18 サラダ油 1.5 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.8 ケチャップ 6.3 砂糖 0.12 チリパウダー 0.2 ガーリックパウダー 0.25 かたくり粉 1.5 ベーコン 10 じゃがいも 40 玉ねぎ 15 キャベツ 15 にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.6 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 水 130 プチチーズ(3個) 16 牛乳 206	ごはん(米) 100 キムチ(白菜) 20 豚肉 60 玉ねぎ 20 にんじん 10 にら 5 サラダ油 1 清酒 0.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 トック 30 鶏肉 20 玉ねぎ 15 はくさい 10 にんじん 9 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 ふりかけ(抹茶) (1袋) 2.5 高野豆腐 13 鶏肉 25 干ししいたけ 0.3 にんじん 10 枝豆 7 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3.6 削り節 3 水 50 鶏肉 15 だいこん 20 にんじん 9 はくさい 10 こんにゃく 12 油揚げ 4 青ねぎ 2 じゃがもちボール 40 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130 牛乳 206

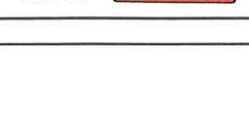
2日 子どもの日献立



キャベツの和え物



鯉のたたき風唐揚げ



ごはん



牛乳



若竹汁

旬の鯉と筍を使い、子どもの日をお祝いします。
端午の節句の頃に「初がっつお」が旬を迎えます。鯉の初物を食べると寿命が750日延びるともいわれ、鯉は縁起物として祝いの席に華を添えます。
筍(竹の子)には、竹になるまで上に真っすぐ伸びることから、元気に育ってほしいという願いが込められています。
日本の食文化は、季節や願いを大切にしていることがよくわかります。

江戸時代に活躍した俳人「山口素堂」の俳句です。

季節の食材

春から初夏が旬の食べ物
鯉 たけのこ わかめ
キャベツ 玉ねぎ
旬の食材は新鮮で栄養価が高く価格も安定しています。季節ならではの旬のおいしさを味わいたいものです。

★あかしっ子大好きメニュー★

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。
12日:ハンバーグ
ハンバーグはスチームコンベクションオープンで焼き目をつけ、ソースをかけています。
今回は、家庭でもよく食べられ、人気のある玉ねぎと煮込んだケチャップソースで提供します。
おいしくいただきます。

今月の県産食材

★食べよう兵庫の食材の24日は、ごはん(米)、玉ねぎ、鶏肉、だいこん、こまつな、青ねぎ、牛乳が兵庫県産の食材です。

明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

おいしく減塩・薄味にする POINT！

- ① 出汁のうま味を活かす
- ② 香辛料を利用する
- ③ かんきつ果汁や酢など酸味を利用する
- ④ 油脂で香りとコクを出す
- ⑤ 材料の表面に味を付ける