

2023年(令和5年)6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(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)				
献立	カレーライス (ごはん チキンカレー) キャベツと ブロッコリーのサラダ		米粉パン 鶏肉の香草焼き にんじんのセサミンソー コーンソイチャウダー		ごはん おからコロッケ ごぼうのマヨネーズ和え つみれ汁		パン 豚肉のバーベキュー ソース炒め 粉ふき芋 マカロニスープ		ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ツナサラダ かぼちゃの味噌汁		ごはん 肉団子のオーロラ揚げ 添え野菜(ブロッコリー) 鶏肉とキャベツの 豆乳スープ		パン チキンソテー ポークビーンズ チーズ		ごはん 鯖の味噌焼き 切干大根のはりはり漬け すまし汁		パン いちごジャム 豚肉とじゃがいもの ガーリックソテー ミネストローネ		ごはん 鶏肉の中華炒め 餃子スープ		★季節の献立 ★もずく丼 (ごはん もずく丼の具) 大豆と小魚の炒め物 すいとん				
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳				
材	ごはん(米)	100	米粉パン(米粉)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	
	鶏肉	40	鶏肉	60	おからコロッケ(1個)	60	豚肉	60	鶏肉	65	肉団子	60	鶏肉	65	さば(1切)	60	いちごジャム(1袋)	15	鶏肉	45	もずく	22	鶏肉	24	
料	加熱レバー	5	塩	0.15	天ぷら油	7.8	玉ねぎ	20	にんにく	0.5	天ぷら油	6	にんにく	0.2	しょうゆ(こいくち)	1.2			厚揚げ	30	鶏肉	24	玉ねぎ	18	
	じゃがいも	50	こしょう(黒)	0.02			にんじん	10	しょうが	0.5	玉ねぎ	10	サラダ油	1	砂糖	1.8	豚肉	45	玉ねぎ	20	玉ねぎ	18	にんじん	12	
(g)	玉ねぎ	25	バジル・乾	0.1	ごぼう	28	いんげん	5	砂糖	2	ケチャップ	4.5	塩	0.2	みそ(米・白)	1.8	じゃがいも	45	赤ピーマン	7	干ししいたけ	0.3	青ねぎ	2	
	にんじん	15	ガーリックパウダー	0.08	にんじん	9	にんにく	0.6	しょうゆ(こいくち)	3	みそ(米・合わせ)	0.56	こしょう(白)	0.02	清酒	1.8	にんじん	10	干ししいたけ	0.3	しょうが	0.6	清酒	0.6	
	カレールウ①	10	かたくり粉	0.3	枝豆	6	りんごジュース100%	2	かたくり粉	1	砂糖	0.84	こしょう(黒)	0.01			サラダ油	1.5	しょうが	0.5	しょうゆ(うすくち)	3.7	みりん	0.6	
	カレールウ②	14.5	サラダ油	1	ツナ油漬け	7.5	ケチャップ	1	サラダ油	1.5	サラダ油	0.5	かたくり粉	0.2	切干大根	4.5	にんにく	0.5	しょうが	0.5	しょうゆ(うすくち)	3.7	砂糖	1.3	
	サラダ油	1.5			しょうゆ(うすくち)	1.3	とんかつソース	3			かたくり粉	0.3			にんじん	5	塩	0.3	サラダ油	1	みりん	0.6	砂糖	1.3	
	水	115	にんじん	25	みそ(米・合わせ)	0.3	ウスターソース	2	ツナ油漬け	10	水	6	豚肉	15	しょうゆ(うすくち)	1.4	こしょう(白)	0.02	オイスターソース	2.5	砂糖	1.3	かたくり粉	0.4	
	キャベツ	25	サラダ油	1	サラダ油	0.4	砂糖	0.3	キャベツ	25	ブロッコリー	25	大豆	45	酢	3.2	こしょう(黒)	0.02	砂糖	1.1	しょうゆ(うすくち)	0.6	ブイヨン(チキン)	6	
	ブロッコリー	10	砂糖	0.2	ノンエッグマヨネーズ	6	こしょう(白)	0.02	にんじん	5	しょうゆ(うすくち)	0.8	じゃがいも	45	ごま油	0.3			しょうゆ(うすくち)	0.6	ごま油	1.2	水	1.2	
	ツナ油漬け	6	しょうゆ(うすくち)	0.5			サラダ油	1	とうもろこし	3	ごま	0.5	玉ねぎ	30	ごま	0.5	ベーコン	10	みりん	0.5	かたくり粉	1	炒り大豆	5	
	にんじん	5	ごま	0.35	あじ豆腐ボール	40	かたくり粉	0.5	サラダ油	1	ドレッシング(クリーム・ごま)	5	にんじん	10			玉ねぎ	25	清酒	0.5	ごま油	1.2	かえりちりめん	6	
	サラダ油	1			だいこん	25			塩	0.12		鶏肉	25	豆腐		ごま	0.5	にんじん	15	こしょう(白)	0.02	水	1.2	サラダ油	1
	ドレッシング(クリーム・フレッシュ)	4	ベーコン	12	こんにゃく	7	じゃがいも	50	こしょう(白)	0.01	かぼちゃ	35	キャベツ	30	砂糖	0.2	豆腐	35	セロリー	1.5	ブイヨン(粉末)	0.3			砂糖
	牛乳	206	玉ねぎ	25	にんじん	2	塩	0.12			玉ねぎ	20	玉ねぎ	25	塩	0.25	鶏肉	15	パセリ・乾	0.02	かたくり粉	1	炒り大豆	5	
			にんじん	10	しょうが	0.5	こしょう(白)	0.01			豆腐	30	にんじん	15	こしょう(白)	0.02	だいこん	30	にんにく	0.3			かえりちりめん	6	
			とうもろこし(ペースト)	25	みそ(米・合わせ)	3.2	ベーコン	10			油揚げ	5	サラダ油	1.5	しょうゆ(うすくち)	0.1	にんじん	10	トマト(ダイス)	20	スープぎょうざ	40	サラダ油	1	
			とうもろこし	30	みそ(米・白)	7	玉ねぎ	15			玉ねぎ	20	にんじん	15	しょうゆ(うすくち)	0.1	こまつな	3	パセリ・乾	0.02	かたくり粉	1	砂糖	2.5	
			サラダ油	1	みそ(米・白)	7	にんじん	15			油揚げ	5	サラダ油	1.5	しょうゆ(うすくち)	0.1	わかめ・乾	0.2	押し麦	8	キャベツ	20	しょうゆ(こいくち)	1.5	
			ブイヨン(ポーク)	30	削り節	6	セロリー	1.2			みそ(米・合わせ)	3.5	ブイヨン(チキン)	30	ブイヨン(ポーク)	30	しょうゆ(うすくち)	0.2	ケチャップ	7	にんじん	9			
			ブイヨン(粉末)	0.3	水	165	マカロニ(シェル)	12			みそ(米・白)	7	ブイヨン(粉末)	0.3	水	45	しょうゆ(うすくち)	0.2	サラダ油	1	にら	1	豚肉	15	
			コーンスターチ	3	牛乳	206	パセリ・乾	0.02			米粉	3	米粉	3			しょうゆ(うすくち)	0.2	しょうゆ(うすくち)	2	しょうゆ(うすくち)	4.8	だいこん	20	
			豆乳	25			サラダ油	1			油揚げ	5	豆乳	25	チーズ(1個)	14	塩	0.1	塩	0.3	塩	0.1	にんじん	5	
			塩	0.7			しょうゆ(うすくち)	3			みそ(米・白)	7	塩	0.7			みりん	0.5	こしょう(白)	0.03	こしょう(白)	0.03	ごぼう	10	
			こしょう(白)	0.04			塩	0.5			水	150	こしょう(白)	0.04	牛乳	206	昆布	1	こしょう(白)	0.03	ごま油	0.3	こまつな	10	
			水	125			こしょう(黒)	0.01			水	95	水	95	牛乳	206	水	150	砂糖	0.5	ごま油	0.3	油揚げ	5	
							こしょう(白)	0.02									ブイヨン(ポーク)	35	ブイヨン(ポーク)	35	削り節	6	すいとん	40	
							水	140									水	130	水	175	みそ(米・合わせ)	3.5	みそ(米・白)	7	
																					みそ(米・白)	7	削り節	6	
																					水	145			

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯の健康は、運動や勉強の能力向上につながります！

歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む食材(乳製品・小魚・海藻類・こまつな)や、噛みごたえのある食材(ごぼう・小魚・炒り大豆)を今月の献立に取り入れました。

◎よく噛むことで歯のかみ合わせや体のバランスが整います。

◎よく噛んでストレス解消、緊張を和らげます。

◎よく噛んで唾液の分泌を促進します。唾液は虫歯を予防します。

6月は「食育月間」

～食べることは 生きること～

毎日の食事の中で、誰かと一緒に食事をすること大切さや、季節や地域の食材について改めて考える機会にしましょう。

右の食品例はすべて食べることで中学生の1日分の栄養が十分に補える量です。今の自分の食事と比べ、どうすればより良くなるかを考えてみましょう。

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例
(文科省・中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がりより)

ご飯大1杯
うどん
豚肉105g
乾燥しいたけ1.2g
大豆12g
油12.3g
えのき5g
パン粉6g
人参36g
豆腐40g
小松菜15g
バター1.2g
砂糖4.2g
かまぼこ6.5g
大根13g
かつお節2g
うすすり18g
ししゃも60g
乾燥きくらげ0.5g
まいたけ13g
きゅうり26g
とうもろこし6.5g
鶏肉13g
かぼちゃ45g
さやいんげん5g
牛乳
卵49g
じゃが芋50g
もやし20g
わかめ6.5g
果物(みかん)1個60g
ヨーグルト70g
油揚げ15g
チンゲン菜10g
ほうれん草1.3g
小麦粉6g
パセリ0.5g
しょうゆ(うすくち)5g
塩0.1g
みりん0.5g
削り節4g
昆布1g
水150g
牛乳206g

旬の食材

もずく(15日)

もずくは、酢で和えた「もずく酢」のイメージが強いですが、天ぷらや炒め物、スープの他、今回提供する「もずく丼」など、いろいろな料理に使うことができます。ツルツとした食感でのごちそうなので、蒸し暑くなってくるこの季節にぴったりです。

明石市教育委員会事務局 学校給食課
TEL918-5594

2023年(令和5年)6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)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	今月の 平均栄養量	
献立	★総体応援メニュー ★セルフカツバーガー (パンズパン チキンカツ ボイル野菜) 野菜スープ シークワーサータルト 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん 揚鶏の梅風味 小松菜の和え物 わかめの味噌汁 牛乳	パン 豚肉とパプリカのソテー トマトクリームスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★飛魚磯辺フライ キャベツのごま味噌炒め うずら卵のすまし汁 牛乳	カレーライス (ごはん ポークカレー) 大根ときゅうりのサラダ 牛乳	ごはん ふりかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 ひつつみ汁 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★鶏の唐揚げ 枝豆コーン 味噌チゲスープ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー パン ウインナーの野菜ソテー ★海と畑のサラダ ポテトスープ 牛乳	ごはん 韓国風肉じゃが トック みかんゼリー 牛乳	ごはん ひじきのふりかけ 和風ハンバーグ ビーフンスープ 牛乳	エネルギー	797kcal
											たんぱく質	31.9g
											脂質	25.3g
											カルシウム	362mg
材 料 (g)	パンズパン(小麦) 80 チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 ベーコン 10 じゃがいも 40 玉ねぎ 15 にんじん 10 とうもろこし 7 セロリ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ブイオン(ポーク) 30 水 135 タルト(シークワーサー)(1個) 30 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ★鶏肉 60 かたくり粉 9 天ぷら油 6.9 梅ペースト 2 砂糖 1 かたくり粉 0.2 水 7.4 ★こまつな 30 ★にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 1.8 砂糖 0.6 削り節 0.3 かつお節 0.2 水 3 ★わかめ・乾 0.4 豆腐 30 ★玉ねぎ 30 ★にんじん 10 えのきたけ 4 ★青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 ★牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 豚肉 60 赤ピーマン 5 黄ピーマン 3 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.16 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.2 鶏肉 25 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんにく 0.4 トマト(ダイス) 35 サラダ油 1.5 牛乳 25 塩 0.9 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 ブイオン(チキン) 30 コーンスターチ 5 水 60 牛乳 206	ごはん(米) 100 とびうお磯辺フライ(1個) 50 天ぷら油 6.5 キャベツ 35 にんじん 5 油揚げ 4 ごま 1 サラダ油 1 みそ(米・合わせ) 2 砂糖 0.4 鶏肉 20 うずら卵 30 はくさい 10 にんじん 9 玉ねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.8 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 30 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 15 カレーウ① 10 カレーウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 120 だいこん 30 きゅうり 10 ツナ油漬け 7 にんじん 5 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 7 牛乳 206	ごはん(米) 100 ふりかけ(魚)(1袋) 2.8 鶏肉 25 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 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 2.7 みりん 1 削り節 3 水 55 ひつつみ 12 豚肉 20 豆腐 35 だいこん 25 にんじん 9 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 清酒 0.7 かたくり粉 10 天ぷら油 7 枝豆 20 とうもろこし 20 にんじん 5 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 0.3 みりん 0.2 こしょう(白) 0.01 豚肉 15 豆腐 40 玉ねぎ 15 キャベツ 15 キムチ(白菜) 15 にんじん 15 にら 5 みそ(米・赤) 7.5 みそ(米・白) 1.5 コチュジャン 0.5 みりん 0.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 ごま油 0.3 削り節 6 水 120 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 荒挽カクテルウインナー 42 ブロッコリー 15 赤ピーマン 4 黄ピーマン 4 玉ねぎ 17 サラダ油 1.5 塩 0.05 こしょう(白) 0.04 ツナ油漬け 7 とうもろこし 3 ひじき・乾 1 にんじん 9 キャベツ 30 サラダ油 1 ドレッシング(クリームごま) 6 じゃがいも 45 ベーコン 15 玉ねぎ 15 にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ブイオン(ポーク) 30 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 35 じゃがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 12 キムチ(白菜) 15 いんげん 3 ごま油 1 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 コチュジャン 0.3 水 1 トック 30 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 15 にんじん 5 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) 0.04 削り節 6 水 170 ゼリー(みかん)(1個) 70 牛乳 206	ごはん(米) 100 ひじき・乾 1.1 こまつな 7 かつお節 0.8 ごま 0.35 砂糖 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.4 みりん 0.5 サラダ油 1 ハンバーグ(1個) 80 だいこん 10 えのきたけ 5 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 0.8 みりん 1.4 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.6 サラダ油 0.5 水 3 鶏肉 20 豆腐 30 玉ねぎ 25 にんじん 10 青ねぎ 2 ビーフン 10 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.4 削り節 6 水 130 牛乳 206	鉄	3.9mg
											亜鉛	3.4mg
											ビタミンA	302μgRAE
											ビタミンB1	0.48mg
											ビタミンB2	0.53mg
											ビタミンC	29mg
											食物繊維	6.0g
											食塩相当量	2.6g
											明石市HP 【給食レシピ】 	



“勝つ”バーガーでげん担ぎ!

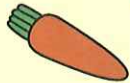
16日は、パンズパンにチキンカツとボイル野菜をはさみ、チキン“勝つ”バーガーにしてくださいませ。
みなさんが全力を尽くせるよう応援しています。

19日 ★ 食べよう兵庫の食材

以下の食材は兵庫県産を使用予定です。

- ★ごはん(米)
- ★鶏肉
- ★こまつな
- ★にんじん
- ★わかめ
- ★玉ねぎ
- ★青ねぎ
- ★牛乳

1年の中で県産の
にんじんを給食
に使えるのはこの
時期だけです。



旬の食材

飛魚(21日)

飛魚の煮干しは「あご」と呼ばれ、美味しい出汁をとることも出来る、うま味たっぷりの魚です。



♥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。

26日:鶏の唐揚げ

下味を付けた鶏肉にかたくり粉をまぶして揚げるだけのとてもシンプルなメニューですが、おかわり争奪戦が繰り広げられるクラスも多く、給食時間に盛り上がる人気のメニューです。



27日:海と畑のサラダ

海の食材(ツナ・ひじき)と畑の野菜を一度加熱してから冷やし、ドレッシングで和えています。しっかり水気を切ってから、和えるのがおいしさのポイントです。明石市HPにレシピが載っているのぜひ作ってみてください。



*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。