

2022年(令和4年)4月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)
献立	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の昆布和え 味噌汁 牛乳	★あかしっ子 大好きメニュー ★カレーライス (ごはん チキンカレー) ★コーンのソテー 牛乳	ごはん 竹輪の磯香揚げ 大根の和え物 ビーフンのすまし汁 牛乳	パン ポークチャップ ポトフ 牛乳	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 肉団子スープ 牛乳	パン チキンと ブロッコリーのソテー ごぼうサラダ ビーフシチュー 牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 すいとん 牛乳	ごはん トッポギ入りタッカルビ わかめスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 厚揚げの味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢和え 田舎汁 牛乳	★季節の献立 パン 鶏肉のチリソース ★春野菜のソイチャウダー 牛乳
材料(g)	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 11 天ぷら油 7.1 はくさい 35 にんじん 5 塩昆布 0.8 サラダ油 0.5 わかめ・乾 0.5 豆腐 40 油揚げ 4 だいこん 25 にんじん 10 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 50 加熱レバー 5 じゃがいも 40 玉ねぎ 20 にんじん 10 カレールー① 11 カレールー② 17 サラダ油 1.5 水 120 とうもろこし 35 枝豆 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 牛乳 206	ごはん(米) 100 竹輪 60 小麦粉 8 あおさ粉 0.1 水 10 天ぷら油 6.8 だいこん 30 にんじん 5 酢 1.7 砂糖 0.7 しょうゆ(うすくち) 1.2 ごま 1 昆布茶 0.02 サラダ油 1 豚肉 15 豆腐 35 だいこん 15 はくさい 10 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	コッペパン(小麦) 80 豚肉 65 玉ねぎ 25 にんにく 0.12 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 塩 0.09 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.5 サラダ油 1 荒挽カクテルウインナー 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 0.6 こしょう(白) 0.02 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 かたくり粉 10 天ぷら油 7 玉ねぎ 10 にんじん 5 黄ピーマン 4 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 3.2 酢 6.4 砂糖 2.8 水 2.5 ミートボール 45 はくさい 20 干しいたけ 0.3 にんじん 5 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 150 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 ブロッコリー 10 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.01 かたくり粉 0.2 ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 5 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 6 牛肉 30 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 にんじん 10 トマト(アイス) 6 ケチャップ 2 ウスターソース 1 ビーフシチュー(フレーク) 14 ブイヨン(ポーク) 25 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 コーンスターチ 5 水 100 牛乳 206	ごはん(米) 100 じゃがいも 50 豚ひき肉 30 平天 5 玉ねぎ 15 にんじん 7 こんにゃく 10 しょうが 0.5 グリーンピース 3 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1 鶏肉 20 だいこん 10 にんじん 5 ごぼう 10 油揚げ 4 青ねぎ 1 すいとん 40 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 50 キャベツ 20 にんじん 10 玉ねぎ 20 トッポギ 30 ガーリックパウダー 0.04 しょうが 0.3 コチュジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7 サラダ油 1 わかめ・乾 0.5 豚肉 7 豆腐 25 にんじん 10 玉ねぎ 10 もやし 10 青ねぎ 1 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.5 削り節 6 水 175 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 0.8 かたくり粉 0.3 サラダ油 1 ひじき・乾 3.2 油揚げ 4 大豆 10 にんじん 10 砂糖 2.3 みりん 0.7 しょうゆ(こいくち) 2.7 サラダ油 1.5 削り節 1 水 8 厚揚げ 40 だいこん 30 はくさい 10 にんじん 10 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 65 しょうが 2 玉ねぎ 15 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.2 キャベツ 30 にんじん 6 ちりめんじゃこ 3.5 サラダ油 1 ごま 1.2 砂糖 1.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 酢 1.2 鶏肉 15 里芋 25 豆腐 30 ごぼう 10 にんじん 10 油揚げ 4 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.6 みりん 0.6 かたくり粉 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 150 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 15 キャベツ 15 グリーンピース 4 玉ねぎ 20 にんじん 15 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 7 豆乳 25 塩 0.7 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 120 牛乳 206

中学校給食の1日の流れ

- 調理：給食センターで、当日の朝から調理します。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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をアンケートしました。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13日にカレーライスとコーンのソテーを取り入れています。



カレーライス



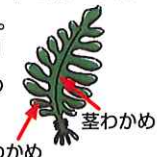
コーンのソテー

季節の食材

- 春キャベツ
普段のキャベツよりも柔らかく甘みが強いのが特徴です。
- グリーンピース
熟す前のエンドウを収穫してさやから取り出した種の部分がグリーンピースです。
同じエンドウでも豆が膨らむ前に収穫され、さやごと食べるのがきぬさやです。



- 茎わかめ
わかめは春が旬です。茎わかめはわかめを加工する際に取り除かれる芯(茎)の部分です。わかめとは異なるコリコリとした食感を楽しめ、わかめの部分より食物繊維が多いのが特徴です。



2022年(令和4年)4月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	27日(水)	28日(木)	今月の平均栄養量	
献立	★食べよう兵庫の食材 ごはん ミートボール コールスロー 春雨スープ	★季節の献立 ごはん 鶏肉の甘辛味噌焼き ★茎わかめの煮物 じゃがもちのすまし汁	エネルギー	804kcal
			たんぱく質	31.4g
	牛乳	牛乳	脂質	24.5g
材 料 (g)	★ごはん(米)	ごはん(米)	カルシウム	296mg
	肉団子	鶏肉	マグネシウム	91mg
	玉ねぎ	サラダ油	鉄	2.3mg
	赤ピーマン	ごま油	亜鉛	3.2mg
	サラダ油	清酒	ビタミンA	255μgRAE
	しょうゆ(こいくち)	みそ(米・合わせ)	ビタミンB1	0.43mg
	みりん	トウバンジャン	ビタミンB2	0.50mg
	砂糖	砂糖	ビタミンC	20mg
	かたくり粉	ごま	食物繊維	3.6g
	水		食塩相当量	2.6g
	★キャベツ	茎わかめ・乾		
	とうもろこし	にんじん		
	にんじん	油揚げ		
	サラダ油	サラダ油		
	ドレッシング(コールスロー)	砂糖		
	はるさめ	みりん		
	★鶏肉	しょうゆ(こいくち)		
	豆腐	削り節		
	にんじん	水		
	玉ねぎ			
	★チンゲンサイ	豚肉		
	塩	だいこん		
	こしょう(白)	にんじん		
	しょうゆ(うすくち)	じゃがもちボール		
	ごま油	青ねぎ		
	削り節	しょうゆ(うすくち)		
	水	塩		
		削り節		
		水		
	★牛乳	牛乳		



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取り入れましょう。

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きます。
- 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**
→アレルギーの少ないなたね油を使用。
 - ・**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作成を行っています。
- 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・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・江井島中学校)※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。



児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	小学校児童			中学校生徒
	低学年	中学年	高学年	全学年
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
脂 質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2.5未満	2.5未満

自分にあった量でいただきます

中学生に必要な栄養量として生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準に基づいて献立をたてていますが、性差、運動量などで一人一人に必要な栄養量は違ってきます。教室でそれぞれ増減して食事をしますので、よく運動をする生徒なら、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。

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になります。

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。

※衛生管理上給食の持ち帰りは、できません。

★食べよう兵庫の食材

兵庫県産の食材を多く使用しています。この日は、兵庫県産の材料の前に★印をつけています。

27日の兵庫県産の食材はごはん(米)・キャベツ・チンゲンサイ・鶏肉・牛乳です。

ごはん(米)や牛乳は年間を通して兵庫県産の予定です。



中学校の給食は...

- 明石市中学校給食は、小学校給食と同様、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。



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。献立表だけでなく、月に使用している食品内容一覧、また翌月の10日頃に一食分の写真を掲載しています。右のQRコードからホームページをご覧ください。



※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。