

2022年(令和4年)6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)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立	ごはん 肉団子のあんかけ ひじきととうもろこしの炒め煮 厚揚げの味噌汁 牛乳	★歯に良い献立 ごはん 鯖の変わり味噌焼き ★きんぴらごぼう ピーマンのすまし汁 牛乳	パン チリコンカン ポトフ 牛乳	ごはん チャブチェ トック 牛乳	パン 淡路玉ねぎコロッケ キャベツのソテー トマトソイチャウダー 牛乳	カレーライス (ごはん チキンカレー) キャベツとツナの さっぱり和え 牛乳	★季節の献立 ごはん ★鰯の甘辛揚げ 切干大根のはりはり漬け 関東煮 牛乳	パン マーシャルピンズ チキンチャップ キャベツの豆乳スープ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ぎょうざスープ 牛乳	★季節の献立 パン ★飛魚磯辺フライ 大根ときゅうりのサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん ひじきのふりかけ 塩肉じゃが ひつみつ汁 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 肉団子 60 サラダ油 1 玉ねぎ 10 砂糖 0.8 しょうゆ(こいくち) 2.4 清酒 0.8 みりん 1.6 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.6 水 7 ひじき・乾 2.2 ベーコン 8 とうもろこし 10 にんじん 10 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.5 サラダ油 1 厚揚げ 40 玉ねぎ 20 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 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.1 しょうが 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.4 砂糖 2.7 みそ(米・赤) 2.4 清酒 0.9 ごぼう 30 こんにゃく 7 にんじん 7 ごま 0.3 唐辛子(一味) 0.01 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.8 サラダ油 1 鶏肉 15 だいこん 30 はくさい 10 にんじん 5 青ねぎ 1 ピーマン 10 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.25 削り節 6 水 155 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 大豆 40 豚ひき肉 25 こしょう(白) 0.02 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 0.12 ガーリックパウダー 0.25 かたくり粉 1.5 水 3.8 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) 0.03 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 豚肉 50 はるさめ 10 にんじん 5 にら 3 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 オイスターソース 1.2 砂糖 1.1 清酒 1 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 20 にんじん 10 青ねぎ 1 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 155 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 玉ねぎコロッケ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 ベーコン 11 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 にんじん 10 サラダ油 1.5 トマト(ダイス) 20 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 95 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 57 加熱レバー 3 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 115 キャベツ 30 ツナ油漬け 5 にんじん 5 ごま 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03 牛乳 206	ごはん(米) 100 あじ(サイコロ) 60 かたくり粉 5 天ぷら油 6.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 砂糖 1.8 みりん 0.9 しょうが 0.8 水 2.3 切干大根 4 にんじん 5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖 2.5 ごま油 1 鶏肉 30 じゃがいも 35 にんじん 10 だいこん 40 こんにゃく 40 角揚げ 25 野菜天ボール 17 昆布 0.5 砂糖 3.5 しょうゆ(こいくち) 5 水 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルピンズ(1袋) 15 鶏肉 65 玉ねぎ 25 ガーリックパウダー 0.05 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) 0.02 かたくり粉 0.8 サラダ油 1.5 ベーコン 12 キャベツ 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 4 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 115 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 1 かたくり粉 1.5 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 0.18 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 スープぎょうざ 40 キャベツ 20 にんじん 10 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 140 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 とびうお磯辺フライ(1個) 50 天ぷら油 6.5 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 ベーコン 8 じゃがいも 15 玉ねぎ 25 にんじん 5 セロリー 1.2 キャベツ 10 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 35 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 ひじき・乾 1.1 ちりめんじゃこ 1.2 かつお節 0.8 ごま 0.5 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.5 サラダ油 1 豚肉 35 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 15 枝豆 3 砂糖 1.2 塩こうじ 1.2 みりん 0.64 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1 水 1 ひつみつ 12 鶏肉 20 豆腐 35 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 1 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 135 牛乳 206

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。★歯に良い献立

歯と口の健康週間にあわせ、噛み応えのある食材を使った献立として「きんぴらごぼう」を取り入れました。歯の健康は、運動や勉強の能力向上につながります。

◎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。

『あかし健康プラン21(第3次)』でも全ての年代において、歯の健康が大切であると書かれています。

よく噛むことで健康な歯を保ち、踏ん張る力、パフォーマンス力、免疫力がアップします。少し意識することでいい結果につながるかもしれません。

6月は「食育月間」

主食 主菜 副菜

安全・安心でおいしい給食

・給食の材料については、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・細菌検査の確認など)にも配慮しています。

旬の食材：★季節の献立

旬の食材は、おいしいだけでなく、栄養価も高く流通量も多いため価格も安定し、良いこと尽くしです。

今月は旬の食材の「鰯」「もずく」と「飛魚」を使っています。飛魚は煮干しにすると、おいしい「出汁」をとることもできる魚です。

今回はうま味たっぷりの飛魚に、パン粉と青のりをつけて揚げています。

飛魚

2022年(令和4年)6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)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	今月の 平均栄養量	
献立	★食べよう兵庫の食材 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 ポーくソテー パンキンソイチャウダー 牛乳	ごはん 炒り鶏 田舎汁 牛乳	★総体応援メニュー セルフドッグ (背割りパン チキンカツ ごぼうサラダ) ミネストローネ 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ コールスロー 玉ねぎスープ 牛乳	★季節の献立 ★もずく丼 (ごはん もずく丼の具) 鯖の塩焼き すまし汁 牛乳	ごはん 豚肉のうま煮 ほうとう汁 牛乳	★あかしっ子 大好きメニュー ごはん ★トッポギ入りテジカルビ 春雨スープ 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ かきたま汁 牛乳	★あかしっ子 大好きメニュー カレーライス (ごはん ★ポークカレー) コーンのソテー 牛乳	エネルギー	811kcal
											たんぱく質	30.6g
											脂質	25.9g
材 料 (g)	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	背割りパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100		
	★鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 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 3.5 砂糖 1 清酒 0.3 トウバンジャン 0.05 サラダ油 0.5 水 2.5	豚肉 60 玉ねぎ 10 赤ピーマン 7 サラダ油 1 塩 0.24 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 0.4 鶏肉 20 玉ねぎ 20 かぼちゃ(ペースト) 40 かぼちゃ 25 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6.5 豆乳 25 塩 0.9 こしょう(白) 0.04 水 85 牛乳 206	鶏肉 60 こんにゃく 30 にんじん 15 竹輪 12 いんげん 3 清酒 1.2 砂糖 1.9 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 1.5 里芋 30 厚揚げ 20 豚肉 15 だいこん 25 にんじん 6 ごぼう 7 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206	チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 ごぼう 30 にんじん 5 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 ベーコン 12 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 セロリ 2 トマト(ダイス) 20 ケチャップ 7 サラダ油 1.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(ポーク) 35 水 120 牛乳 206	ポーク&チキンハンバーグ(1個) 80 砂糖 0.8 しょうゆ(こいくち) 2.4 清酒 0.8 みりん 1.6 水 10 かたくり粉 0.75 キャベツ 30 とうもろこし 3 にんじん 5 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.3 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 6 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.03 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 サラダ油 1 水 160 牛乳 206	もずく 18 鶏肉 20 玉ねぎ 15 にんじん 10 干しいたけ 0.3 青ねぎ 1 しょうが 0.5 清酒 0.5 しょうゆ(うすくち) 3.1 みりん 0.5 砂糖 1.1 かたくり粉 0.5 ブイヨン(チキン) 5 ごま油 1 水 1 さば(1切) 60 塩 0.2 鶏肉 10 豆腐 30 だいこん 25 にんじん 10 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.15 削り節 6 水 170 牛乳 206	豚肉 45 焼き豆腐 27 にんじん 6 玉ねぎ 10 こんにゃく 13 ふ 3 サラダ油 1.5 清酒 1.8 みりん 1.3 砂糖 2.7 しょうゆ(こいくち) 5.4 鶏肉 15 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 8 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 150 牛乳 206	豚肉 50 キャベツ 15 にんじん 7 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 はるさめ 7 鶏肉 15 豆腐 30 にんじん 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 ごま油 0.3 削り節 6 水 150 牛乳 206	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 切干大根 4.5 にんじん 5 玉ねぎ 10 ツナ油漬け 5 ごま 1 酢 2.7 しょうゆ(うすくち) 0.9 砂糖 1.8 みりん 0.45 塩 0.09 かつお節 0.4 サラダ油 1 卵 20 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 32 干しいたけ 0.3 青ねぎ 1 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.07 削り節 6 水 155 牛乳 206	豚肉 35 加熱レバー 3 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 10 カレーウ① 11 カレーウ② 17 サラダ油 1.5 水 125 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	カルシウム	295mg
											マグネシウム	94mg
											鉄	2.3mg
											亜鉛	3.2mg
											ビタミンA	271μgRAE
											ビタミンB1	0.47mg
											ビタミンB2	0.51mg
											ビタミンC	18mg
											食物繊維	4.0g
											食塩相当量	2.6g

地産地消の取り組み

給食ではできるだけ私たちの地域(明石市内・兵庫県内)でとれたものを使用するように心がけています。明石産の鯛・海苔・蛸・米・キャベツや軟弱野菜など、季節ごとのおいしい食材を使って献立をたてるように工夫しています。

地産地消とは、
地元(明石市・兵庫県)で生産されたものを、
地元(明石市・兵庫県)で消費すると言う意味です。

16日の県産食材

・ごはん(米) ・鶏肉
・玉ねぎ ・にんじん
・チンゲンサイ ・牛乳



21日がんばれ!応援メニュー

総体に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと「勝負に勝つ=カツ」の語呂合わせをかけて、チキンカツを使ったセルフドッグを提供します。

背割りパンにチキンカツとごぼうサラダを自分ではさんでいただきます。
みなさんが全力を尽くしてベストパフォーマンスができるよう応援しています。



チキンカツ

★あかしっ子大好きメニュー★

明石の中学校給食の中から人気メニューを紹介します。

28日:トッポギ入りテジカルビ

テジカルビにトッポギという円柱形の韓国の餅が入っています。
「テジ」とは豚肉のことです。
コチュジャンを使った甘辛い味付けで人気の献立です。



30日:ポークカレー

大きな釜で煮込む給食のカレーライスは、肉と野菜のうまみが合わさり、人気の献立です。今月は豚肉をつかったポークカレーをあかしっ子大好きメニューとして提供します。



*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。