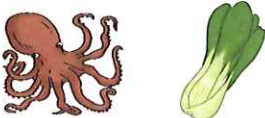


2022年(令和4年)7月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

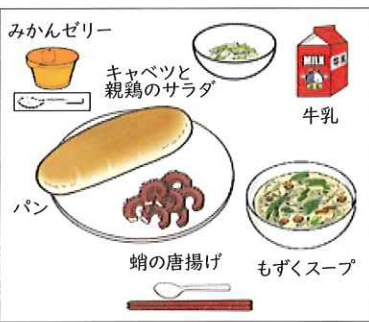
日(曜)	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立	★あかしを食べよう パン 蛸の唐揚げ キャベツと親鶏のサラダ もずくスープ みかんゼリー 牛乳	ごはん ミートボールのケチャップ煮 じゃがいもの炒め物 マカロニスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの さっぱり和え 味噌汁 牛乳	ごはん 韓国風肉じゃが トック 牛乳	★七夕献立 ごはん かぼちゃと高野豆腐の煮物 大豆と小魚の磯和え ★七夕汁 牛乳	セルフバーガー (パンズパン 白身魚のフライ ボイル野菜) コーンスープ 牛乳	ごはん 鯖の味噌焼き 切干大根のはりはり漬け じゃがもちのすまし汁 牛乳	パン チキンとポテトの ガーリックソテー トマトスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★ゴーヤと厚揚げの炒め物 もやしのごま炒め つくね汁 牛乳	ごはん 鯖の更紗揚げ 白菜のゆかり和え ビーフンスープ 牛乳	★季節の献立 カレーライス (ごはん ★夏野菜カレー) ★枝豆とコーンのソテー 牛乳
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	パンズパン(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
材	〔 たこの唐揚げ 70 天ぷら油 9.1	〔 肉団子 60 玉ねぎ 20 サラダ油 1 ウスターソース 2 ケチャップ 7 砂糖 1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.3 水 27	〔 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	〔 豚肉 35 じゃがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 12 キムチ(白菜) 15 こんにゃく 10 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	〔 かぼちゃ 20 高野豆腐 13 豚肉 20 干ししいたけ 0.3 にんじん 10 枝豆 5 清酒 1 砂糖 4 しょうゆ(うすくち) 3.6 サラダ油 1 削り節 1 水 50	〔 白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8	〔 さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8	〔 鶏肉 55 じゃがいも 50 にんじん 10 サラダ油 1.2 にんにく 0.5 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02	〔 になうり 15 厚揚げ 50 鶏肉 40 しょうが 0.5 かつお節 0.6 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 2.4 砂糖 1.2 みりん 0.2 かたくり粉 0.2	〔 さわら(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 0.8 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 カレー粉 0.25 かたくり粉 13 天ぷら油 7.5	〔 鶏肉 30 加熱レバー 5 玉ねぎ 35 なす 10 かぼちゃ 30 カレールウ① 11 カレールウ② 17 トマト(ダイス) 10 サラダ油 1.5 こしょう(白) 0.01 水 120
	〔 キャベツ 20 親鶏肉スライス 10 にんじん 10 きゅうり 7 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6	〔 じゃがいも 45 サラダ油 1.5 塩 0.13 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.2	〔 鶏肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 15 セロリー 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 0.55 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(チキン) 35 水 135	〔 鶏肉 30 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(こいくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03	〔 炒り大豆 8 かえりちりめん 4 サラダ油 1 ごま 0.5 あおさ粉 0.1 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 1.5	〔 ベーコン 8 玉ねぎ 40 とうもろこし(ペースト) 35 とうもろこし 25 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 5 水 95	〔 切干大根 4.5 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 1.4 酢 3.2 砂糖 2 ごま油 0.3 ごま 0.5	〔 ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2.5 にんにく 0.25 トマト(ダイス) 25 押し麦 8 パセリ・乾 0.02 ケチャップ 6 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.5 ブイヨン(ポーク) 35 水 125	〔 になじん 5 もやし 30 にんじん 5 ごま 1.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 砂糖 0.2 サラダ油 1	〔 はくさい 32 塩 0.1 ゆかり 0.4 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1	〔 鶏肉 20 豆腐 30 だいこん 30 にんじん 10 青ねぎ 1 ビーフン 10 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.4 削り節 6 水 135
料 (g)	〔 もずく 10 豆腐 35 ベーコン 10 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たけのこ 8 えのきたけ 5 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 160 ゼリー(みかん)(1個) 60 牛乳 206	〔 鶏肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 15 セロリー 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 0.55 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(チキン) 35 水 135	〔 厚揚げ 40 だいこん 40 にんじん 10 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150	〔 トック 30 鶏肉 15 玉ねぎ 25 にんじん 5 にら 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 170	〔 鶏肉 10 ビーフン 10 もやし 20 にんじん 7 オクラ 3 かまぼこ(星) 5 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 170	牛乳 206	〔 鶏肉 10 だいこん 30 にんじん 5 油揚げ 5 じゃがもちボール 40 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 削り節 6 水 155	〔 牛乳 206	〔 鶏肉 35 だいこん 30 にんじん 10 はるさめ 7 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135	〔 牛乳 206	〔 牛乳 206
	半夏生献立	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206

1日★あかしを食べよう

「あかしを食べよう」献立として、明石の水産物である蛸、明石近郊でとれたチンゲンサイを使用した給食を提供し、地産地消を推進しています。
また、この日は半夏生献立です。



★7月1日の献立★



半夏生(はんげしょう)

夏至から数えて11日目を半夏生といいます。今年の半夏生は、7月2日です。
関西では、半夏生に「蛸」を食べる風習があります。これは、稲が地にしっかり根付くようにとの願いから、地に張り付いたら離れない「蛸」を食べるようになったと言われています。また、これから夏に向けて体力をつけるという意味で、旬の「蛸」を食べるようになったとも言われています。

7日 ★七夕献立

7月7日は「七夕」です。
7日の七夕汁には、天の川に見立てたビーフンと、星の形をしたかまぼことオクラが入っています。



《今月の季節の食材》

- ・蛸
- ・きゅうり
- ・ゴーヤ
- ・なす
- ・かぼちゃ
- ・ピーマン
- ・冬瓜
- ・枝豆



*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。
明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

お知らせ

8月23日(火)
市内中学校
2学期始業式

8月24日(水)
給食開始日

2022年(令和4年)7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)	19日(火)		20日(水)		今月の 平均栄養量	
献立	★食べよう兵庫の食材 ごはん 豚肉とピーマンの中華炒め 粉ふき芋 味噌ワタンスープ		★季節の献立 ごはん かぼちゃ挽肉フライ ツナサラダ ★冬瓜のスープ		エネルギー	807kcal
	牛乳		牛乳		たんぱく質	29.9g
					脂質	24.7g
					カルシウム	307mg
材 料 (g)	★ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	マグネシウム	95mg
	豚肉	45	かぼちゃ挽肉フライ(1個)	60	鉄	2.6mg
	青ピーマン	20	天ぷら油	7.8		
	にんじん	15	ツナ油漬け	11	亜鉛	3.2mg
	サラダ油	1.5	キャベツ	25		
	オイスターソース	1.7	にんじん	5	ビタミンA	275μgRAE
	清酒	1	とうもろこし	3		
	みりん	1	サラダ油	1	ビタミンB1	0.4mg
	砂糖	0.5	ドレッシング(クリーム系)	6		
	しょうゆ(こいくち)	1.4	鶏肉	20	ビタミンB2	0.51mg
	かたくり粉	0.3	とうがん	30		
	塩	0.06	にんじん	10	ビタミンC	23mg
	こしょう(白)	0.01	チンゲンサイ	6		
	★じゃがいも	45	塩	0.3	食物繊維	5g
	塩	0.12	こしょう(白)	0.03		
	こしょう(白)	0.01	しょうゆ(うすくち)	6	食塩相当量	2.5g
★鶏肉	15	削り節	6			
にんじん	5	水	180			
キャベツ	15	牛乳	206			
もやし	20					
ワタンの皮	17					
★青ねぎ	1					
サラダ油	1					
ブイヨン(チキン)	25					
みそ(米・合わせ)	8.3					
みそ(米・赤)	3					
トウバンジャン	0.15					
水	140					
★牛乳	206					

夏を元気に乗り切るためには

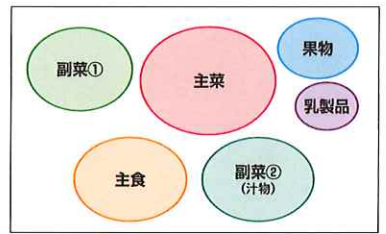
●「夏ばて」ってなに？

暑くなると体がだるく感じたり、食欲がなくなったり、体重が減ったりすることはありますか？それが夏ばてです。真夏に外で活動をするためには、暑さに負けない体をつくるのが大切です。



●夏に勝つ！体のつくり方

夏ばてを予防するためには暑くなる前から準備する必要があります。夏ばて防止には日ごろからスポーツをする人におすすめの「食事の基本型」(左下図)を参考にして、バランスのとれた食事をするのが大切です。たとえば暑いとどうしても食べやすいめん類などで食事を済ませてしまいがちです。しかし、めん類だけの食事では主食しかとれません。食欲がないときはおかずにスパイスなどを活用し辛みや酸味を効かせたり、豆腐や温泉卵など口当たりのよいものを利用したりすることも効果的です。またカレーやポトフなどの汁物に野菜や肉類をたっぷり入れると主菜と副菜がそろい、食べやすい食事になります。さらに食事だけでなく睡眠も大切です。夜更かしせずに早く寝て、しっかり体を休めましょう。

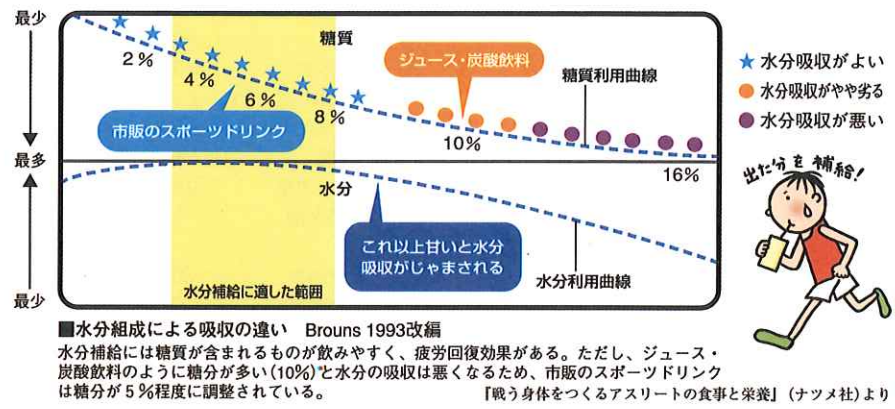


●運動中の水分のとり方とは？

運動前にコップ1~2杯程度の水分をとる。一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3~5回ごくごくする程度にしましょう。



運動中はどの湯きを感じなくても、1時間に500~1000ml程度、気温が高いときは15~30分ごとにこまめに水分をとりましょう。



●とりすぎ注意！水分中の〇〇

「水分をしっかりとる！」ことは大切です。しかし、必要以上にとりすぎると逆効果になることがあります。特にのどが渇いたからといってジュースなど甘い飲み物をたくさん飲んでしまうと、中に含まれる糖分でおなかがいっぱいになってしまい、成長やスポーツをするために必要なエネルギーや栄養素がたくさん入っている食事が食べられなくなってしまうので注意しましょう。またスポーツの後は、体を回復させるためにしっかりと食事をするのが重要です。汁物や果物など、食事からも水分は補給することができます。自分の体にとって何が必要かを考えて食事をするのが夏を元気に過ごすための第一歩です。



明石 海のめぐみ

＜＜ 明石だこの特徴 ＞＞

- ・明石沖でとれる体長40~80cm前後のマダコ
- ・太くて短足
- ・色黒が明石産の証拠
- ・明石だこの寿命は1年、長く生きて2年
- ・大きさはそんなに大きくなく、漁協では1.2kgのたこを大だこと呼んでいる。



良質な餌を食べ、明石海峡の速い潮の流れで鍛えられたマダコは、身が引き締まり、しっかりとした歯ごたえがあります。旨味と栄養が詰まっているのが自慢です。以前は明石市の漁港で毎年1000トン近く水揚げされていましたが、近年はいかなごと同様不漁が続いています。

＜＜ 明石の漁業 ＞＞

明石海峡のもたらす影響により、海域は起伏に富んだ海底や複雑な潮流から瀬戸内海有数の好漁場で、古くから漁業が盛んな地域です。水揚げされる魚介類は「明石だこ」「明石鯛」「明石のり」をはじめ四季折々に多種多様です。日本随一のマダコの漁獲量を誇る明石市では、明石だこの保護のため、産卵用たこつぼを毎年数千個、適地に投入しています。



19日の
県産食材

★ごはん
★青ねぎ

★じゃがいも
★牛乳

★鶏肉

第41回
全国豊かな海づくり大会

令和4年11月13日(日)明石で開催
献立表で明石の海のめぐみを紹介していきます。

兵庫県マスコットはばタン