

2022年(令和4年)12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(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 キーマカレー) 海と畑のサラダ りんごゼリー 牛乳	パン 揚げ豚のバーベキューソース もやしのソテー チキンスープ 牛乳	ごはん じゃがいもと牛肉のうま煮 白菜と水菜のごま和え ひつつみ汁 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー パン ★フライドチキン コーンのソテー レタススープ 豆乳プリンタルト 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 トック 牛乳	★季節の献立 ごはん ふりかけ ★冬野菜のピリ辛煮 ★かす汁 牛乳	セルフドック (背割りパン ソーセージのトマトソース マッシュポテト) コーンソイチャウダー 牛乳	★冬至献立 ごはん 鯖の塩焼き ★野菜のゆず風味 ★運盛り汁 牛乳	パン 黒豆きなこクリーム 豚肉と大豆のトマト炒め ポテトスープ 牛乳	ごはん 秋刀魚のかぼす煮 キャベツのごま酢和え すいとん 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいものおかか炒め ビーフンのすまし汁 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 豚ひき肉 35 加熱レバー 5 じゃがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 18 グリーンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 16 サラダ油 1 水 110 ツナ油漬け 5 とうもろこし 3 ひじき・乾 1 にんじん 5 キャベツ 27 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 ゼリー(りんご)(1個) 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 豚肉 60 かたくり粉 8 天ぷら油 6.8 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 にんにく 0.2 サラダ油 1 りんごジュース100% 2.6 ケチャップ 2.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 とんかつソース 0.65 砂糖 0.2 かたくり粉 0.4 水 1 もやし 30 ベーコン 5 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1 鶏肉 20 玉ねぎ 25 キャベツ 20 にんじん 10 セロリー 1.2 パセリ・乾 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.7 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(チキン) 35 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 じゃがいも 50 牛肉 35 玉ねぎ 15 にんじん 9 こんにゃく 10 しょうが 0.5 枝豆 5 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1 はくさい 30 水菜 3 油揚げ 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.9 ひつつみ 12 鶏肉 20 豆腐 25 だいこん 20 にんじん 10 パセリ・乾 7 ごぼう 7 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.06 削り節 6 水 150 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 ガーリックパウダー 0.1 バジル・粉 0.05 パプリカパウダー 0.05 ブイヨン(粉末) 0.1 ガラムマサラ(粉末) 0.03 塩 0.08 こしょう(黒) 0.02 米粉 2 ノンエッグマヨネーズ 2 水 2 米粉 10 天ぷら油 8 とうもろこし 20 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 レタス 20 玉ねぎ 20 ベーコン 7 にんじん 9 きくらげ 0.02 塩 0.5 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 タルト(豆乳プリン)(1個) 25 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 2 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 トック 30 鶏肉 15 はくさい 19 玉ねぎ 20 にんじん 10 青ねぎ 2 きくらげ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.05 こしょう(白) 0.03 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 ふりかけ(魚)(1袋) 2.8 豚肉 45 角揚げ 20 だいこん 38 にんじん 9 ブロッコリー 15 にんにく 0.2 しょうが 0.3 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 4 清酒 2 オイスターソース 0.25 トウバンジャン 0.2 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 1 サラダ油 1 水 5 鶏肉 20 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 30 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 7 豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ローリエ(粉末) 0.01 水 125 牛乳 206	背割りパン(小麦) 80 チキンソーセージ(1本) 50 サラダ油 0.25 玉ねぎ 10 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 ウスターソース 0.25 砂糖 0.5 ケチャップ 0.9 トマト(ダイス) 5 かたくり粉 0.5 水 1 じゃがいも 45 牛乳 7.5 バター(有塩) 0.5 サラダ油 0.5 こしょう(白) 0.02 水 10 鶏肉 15 玉ねぎ 25 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 30 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 7 豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ローリエ(粉末) 0.01 水 125 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 塩 0.2 キャベツ 30 にんじん 9 親鶏肉スライス 10 砂糖 1.5 酢 2.1 しょうゆ(うすくち) 3.4 ゆず果汁 0.6 サラダ油 0.5 鶏肉 15 豆腐 20 かぼちゃ 25 だいこん 13 れんこん 12 にんじん 9 油揚げ 4 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 かたくり粉 0.6 削り節 6 水 145 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 黒豆きなこクリーム(1袋) 10 豚肉 49 大豆 40 玉ねぎ 20 トマト(ダイス) 10 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 ガーリックパウダー 0.2 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.5 砂糖 0.1 チリパウダー 0.08 かたくり粉 0.7 サラダ油 1 じゃがいも 45 ベーコン 7 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 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 ブイヨン(ポーク) 30 水 140 牛乳 206	ごはん(米) 100 さんまのかぼす煮(1切) 50 キャベツ 31 にんじん 5 油揚げ 4.5 サラダ油 1 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4 鶏肉 10 だいこん 20 にんじん 9 ごぼう 10 こんにゃく 7 青ねぎ 2 すいとん 40 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 145 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肩ロース 55 しょうが 2 玉ねぎ 25 しょうゆ(こいくち) 2.5 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 サラダ油 1 かたくり粉 0.4 じゃがいも 45 にんじん 5 砂糖 0.85 しょうゆ(こいくち) 1.7 サラダ油 1 かつお節 0.6 鶏肉 15 豆腐 20 だいこん 13 はくさい 14 にんじん 10 青ねぎ 2 ビーフン 8 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.35 削り節 6 水 150 牛乳 206

♥あかしっ子大好きメニュー♥

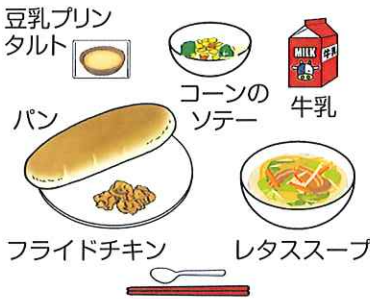
明石市の中学校給食の中から人気メニューを紹介します。

6日：フライドチキン

フライドチキンのスパイスは、給食オリジナルブレンドです。スパイスをいろいろ組み合わせることで風味が良くなるため、人気のメニューとなっています。また、衣に米粉を使うことで食感を楽しめるようにしています。このほかに、コーンのソテーや兵庫県産のレタスを使用したレタススープ、デザートには、タルトの中でも人気の豆乳プリンタルトをお楽しみ献立として提供します。



12月6日の献立



12日 冬至献立



今年の冬至は12月22日です。みなさんに味わってもらえるよう少し早めの日に提供します。冬至の日には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ることがよく知られています。給食では、ゆずの風味をきかせた「野菜のゆず風味」と運を呼び込める「運盛り汁」を出します。運盛り汁は、名前に『ん(=運)』がつく食材がたくさん入ることで縁起をかつぐ冬至の風習といわれています。

南瓜(なんきん=かぼちゃ)
蓮根(れんこん)
大根(だいこん)
人参(にんじん)



霜が降りるような寒い時期に収穫した冬野菜は、甘味があっておいしいです。野菜は加熱するとしんなりとして見た目の量が減り、多く食べることができます。生野菜で食べるサラダの場合、淡色野菜を使うことが多くありますが、冬野菜には緑黄色野菜の種類も多く、加熱して煮込み料理や鍋料理に使うとたくさんの種類を食べることができます。旬の冬野菜をたくさん食べましょう。



2022年(令和4年)12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(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	今月の 平均栄養量	
献立	パン カレーコロッケ キャロットラペ 鮭ボールの豆乳スープ	★食べよう兵庫の食材 ごはん小 牛肉とごぼうの甘辛炒め 大根と水菜の和え物 カレーうどん	パン 鶏肉の洋風煮 ブロッコリーのツナ和え トマトスープ	ごはん 豆腐チャンプル クープイリチー つくね汁	ごはん 白身魚のフライ ごぼうサラダ かきたま汁	エネルギー	809kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	31.7g
材 料 (g)	コッペパン(小麦) 80	★ごはん(米・小) 90	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	脂質	26.5g
	カレーコロッケ(1個) 60	牛肉 40	鶏肉 65	豆腐 60	白身魚フライ(1個) 60	カルシウム	389mg
	天ぷら油 7.8	ごぼう 25	玉ねぎ 10	豚肉 40	天ぷら油 7.8	マグネシウム	106mg
	にんじん 25	こんにゃく 20	サラダ油 1	玉ねぎ 20	ごぼう 30	鉄	3.7mg
	サラダ油 1	にんじん 9	塩 0.1	赤ピーマン 3	にんじん 10	亜鉛	3.5mg
	砂糖 0.3	★チンゲンサイ 7	こしょう(白) 0.01	にら 6	ツナ油漬け 7	ビタミンA	313μgRAE
	酢 3	しょうゆ(こいくち) 3.7	オレンジジュース100% 5	サラダ油 1	サラダ油 1	ビタミンB1	0.5mg
	塩 0.03	みりん 1.8	マーマレード 2.5	清酒 1	酢 0.7	ビタミンB2	0.55mg
	こしょう(黒) 0.01	清酒 0.7	しょうゆ(こいくち) 0.6	塩 0.4	砂糖 0.38	ビタミンC	28mg
		唐辛子(一味) 0.01	かたくり粉 0.8	こしょう(白) 0.06	ごま 0.3	食物繊維	6.0g
		サラダ油 1		かつお節 0.4	ドレッシング(クリームごま) 6.5	食塩相当量	2.6g
				かたくり粉 0.3			

寒い冬を元気に乗りきろう!

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、新型コロナウイルス以外にもインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。また、冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。冬を元気に過ごすための食生活面のポイントを紹介しします。

手洗いはしっかり、こまめに!

病気の原因となるウイルスは、手や食べ物についたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。
外出後、食事の前、トイレの後は特にせっけんでていねいに洗いましょう。
手洗いはコロナ対応からもわかるように実に効果的な予防法です。



1日3食、好き嫌いをなく食べる!

朝・昼・夕の3食は、生活の良いリズムをもたらします。休み中も決まった時間に食べましょう。
野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体を作ります。野菜のおかずを毎食そろえ、好き嫌いをなく食べましょう。



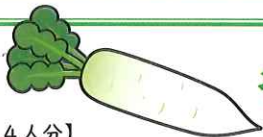
しっかり寝て体を休める!

体をしっかり休めることも健康に過ごすためにはとても大切です。年末・年始は楽しい行事が続きますが、生活リズムを崩す原因になる夜ふかしや朝寝坊は避け、十分な睡眠時間をとってしっかり体を休めましょう。



他人にうつさない心づかいも!

気をつけていても病気になることがあります。咳やくしゃみが出る人は特に隙間やズレのないマスクの付け方をして他の人にうつさない心づかいを忘れずに。
また体調が悪いときは、給食当番の仕事をしはけません。担任の先生に報告しましょう。



冬野菜のピリ辛煮

大根がおいしく食べられる献立です

【材料4人分】

豚肉	200g
厚揚げ	80g
大根	200g
にんじん	50g
ブロッコリー	60g
サラダ油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1と1/2
オイスターソース	小さじ1/4
トウバンジャン	少々
水	適量
かたくり粉	小さじ1

【作り方】

- ①厚揚げは油抜きして一口大に切る
大根は1cm厚のいちょう切りにし、下茹でしておく
にんじんは0.5mm厚のいちょう切り
ブロッコリーは小房に分け固めに茹でておく
- ②鍋にサラダ油と豚肉を入れ色が変わるまで炒める
その後Aと大根・にんじん・厚揚げを入れ蓋をして中火で煮込む
- ③柔らかく煮えたら、ブロッコリーを入れ、かたくり粉を水で溶いたものを入れて弱火でとろみがつくまで混ぜる



19日
食べよう兵庫の食材

この日は、兵庫県産の食材を多く使用しており、兵庫県産の材料の前に★印をつけています。
ごはん(米)や牛乳は年間を通して兵庫県産を使用予定です。



沖縄に学ぶ 長寿食

長寿の人が多く沖縄県では、独自の食文化があります。昆布や地域でとれた食材、野菜、魚介、海藻、豆腐、豚肉を巧みに取り入れた料理が多いのが特徴です。
21日は、豆腐チャンプルとクープイリチーです。「チャンプル」は沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、「クープ」は昆布「イリチー」は炒め煮という意味です。沖縄の料理を味わってみましょう。
◆沖縄で有名な料理◆
ソーキそば・ラフテー・ゴーヤチャンプル・にんじんシリシリ

お知らせ

各学校により、給食終了日および3学期の開始日が異なります。
*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。