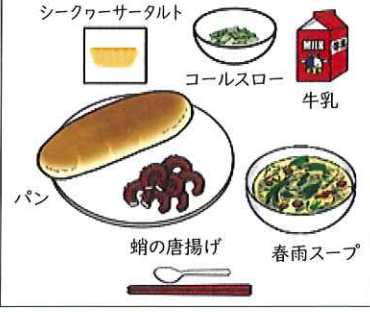


2021年(令和3年)7月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(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	ごはん 焼きのり キムチ炒め トック		★あかしを食べよう パン 蛸の唐揚げ コールスロー 春雨スープ シークワーサータルト		★七夕献立 混ぜいなり (ごはん 混ぜいなりの具) 鯖の塩焼き ★七夕汁		パン チキンソテー 切干大根のカレー炒め トマトスープ		ごはん オニオンソースハンバーグ ひじきととうもろこしの炒め煮 ワンタンスープ		ごはん 鶏肉と大豆の煮物 ほうとう汁 レモンゼリー		★世界の料理 ★ホットドッグ (背割りパン ソーセージ2本 マッシュポテト) 野菜スープ		★季節の献立 カレーライス (ごはん ★夏野菜カレー) ごぼうサラダ		パン 赤えいの唐揚げ コーンのソテー マカロニスープ		ごはん 生のり佃煮 高野豆腐の煮物 小魚の炒め物 豚汁		★季節の献立 ごはん ★ゴーヤと豚肉の味噌炒め ★きゅうりとツナのサラダ キャベツの塩汁	
	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		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		背割りパン(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	
	焼きのり(1袋) 2		たこの唐揚げ 72 天ぷら油 9.3		油あげ 15 豚肉 15 ごぼう 7 にんじん 5 いんげん 5 ごま 1.5 砂糖 2.8 しょうゆ(こいくち) 2.8 みりん 2.8 削り節 1.3 水 10		鶏肉 60 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 0.4 切干大根 3 豚ひき肉 12 にんじん 10 玉ねぎ 12 青ピーマン 3 サラダ油 1.2 しょうゆ(こいくち) 1.8 清酒 1.2 砂糖 1.2 カレー粉 0.22 塩 0.05 こしょう(白) 0.01		豆腐入りハンバーグ(1個) 60 玉ねぎ 10 サラダ油 0.5 酢 1.1 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.2 清酒 1.5 みりん 3 水 5 かたくり粉 0.6 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		鶏肉 60 大豆 20 にんじん 10 枝豆 5 サラダ油 1.5 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 砂糖 1.5 みりん 0.25 かたくり粉 0.4 豚肉 15 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 8 油あげ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 150		ウイナーソーセージ(2本) 40 サラダ油 0.5 玉ねぎ 10 ウスターソース 1 ケチャップ 2 砂糖 0.25 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.3 水 4.8 じゃがいも 45 豆乳 7.5 サラダ油 1 こしょう(白) 0.02 水 11 鶏肉 15 玉ねぎ 25 にんじん 10 キャベツ 10 サラダ油 1 マカロニ(アルファベット) 6 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 30 水 155		鶏肉 30 加熱レバー 3 玉ねぎ 35 なす 10 かぼちゃ 25 ベーコン 5 ズッキーニ 5 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 水 130 鶏肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 15 セロリー 1.2 マカロニ(シェール) 12 サラダ油 1 砂糖 0.38 ごま 0.3 塩 0.55 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 35 水 135		赤えいの唐揚げ 80 天ぷら油 10.4 とうもろこし 30 ベーコン 5 ズッキーニ 5 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 鶏肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 15 セロリー 1.2 マカロニ(シェール) 12 サラダ油 1 砂糖 0.7 ごま 0.3 塩 0.55 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 35 水 135		生のり佃煮(1袋) 8 高野豆腐 13 鶏肉 25 干しいたけ 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 削り節 3 水 50 田作り煮干し 3 砂糖 0.64 しょうゆ(こいくち) 0.4 みりん 0.2 ごま 0.3 サラダ油 1 豚肉 20 だいこん 30 にんじん 10 豆腐 30 こんにゃく 7 ごぼう 7 油あげ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130		ゴーヤ 10 豚肉 40 じゃがいも 50 しょうが 0.5 サラダ油 1.5 みそ(米・白) 1.5 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 0.8 清酒 0.5 砂糖 2 こしょう(白) 0.01 きゅうり 40 ツナ油漬け 7 にんじん 8 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・ごま) 7 鶏肉 20 にんじん 5 キャベツ 20 青ねぎ 2 はるさめ 7 塩 0.9 しょうゆ(うすくち) 0.2 清酒 2 昆布 1 削り節 4 水 170	
料 (g)	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		牛乳 206	
			半夏生献立																			

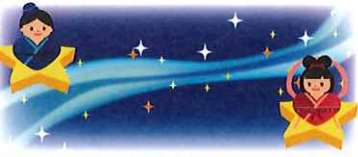
2日 あかしを食べよう

「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。



5日 七夕献立

7月7日は「七夕」です。5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。



9日 ホットドッグ (アメリカ合衆国)

パンにソーセージをはさんだアメリカ合衆国で定番の料理です。
コールスローをトッピングしたり、ソーセージではなくベーコンをはさんだりなど、本場アメリカでは州によって食べ方や見た目に違いがあります。



世界の料理

明石市教育委員会事務局
学校給食課 TEL918-5594

2021年(令和3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)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	今月の平均栄養量	
献立	★食べよう兵庫の食材 パン 鶏肉のゆず風味 冬瓜のスープ	ごはん 焼きのり 鰯の竜田揚げ じゃがいもの磯香炒め わかめの味噌汁	パン チキンハーブソテー コーンソイチャウダー	エネルギー	811kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	32.0g
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	脂質	27.3g
	★鶏肉 65 かたくり粉 8 天ぷら油 7.3 酢 2.5 ★ゆず果汁 1.2 砂糖 3.7 しょうゆ(うすくち) 3.7 水 3.7	焼きのり(1袋) 2 あじ(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 かたくり粉 10 天ぷら油 7.2	鶏肉 65 サラダ油 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.3 バジル・粉 0.12 かたくり粉 0.2	カルシウム	302mg
材 料 (g)	★豚肉 20 とうがん 30 たけのこ 5 にんじん 10 ★チンゲンサイ 6 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 6 ブイヨン(ポーク) 25 水 150	じゃがいも 45 あおさ粉 0.08 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 0.7 わかめ・乾 0.5 豆腐 40 油あげ 4 だいこん 25 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 155	ベーコン 10 玉ねぎ 25 にんじん 10 じゃがいも 20 とうもろこし(ペースト) 30 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 6 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.7 こしょう(白) 0.03 水 95	マグネシウム	86mg
	★牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	鉄	2.3mg
				亜鉛	3.1mg
				ビタミンA	255μgRAE
				ビタミンB1	0.45mg
				ビタミンB2	0.53mg
				ビタミンC	21mg
				食物繊維	4.2g
				食塩相当量	2.9g



明石市は、SDGs(持続可能な開発目標)の達成に向けて、優れた取組を行う自治体として、令和2年(2020年)7月17日に国(内閣府)から県内初となる「SDGs未来都市」に選定されました。

学校給食を通してSDGsについて考える機会が持てるよう、お伝えしていきます。



夏の食生活は糖分のとりすぎに注意しよう

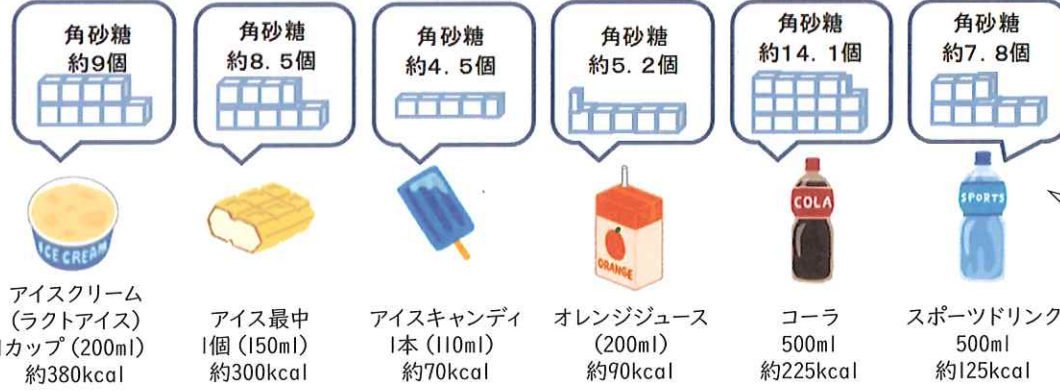
暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ています。暑い日には、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなりますね。

しかしジュースやアイスクリームには糖分が多く含まれています。暑さに負けず元気に過ごすために、自分にとってどれくらいの量が適量か考えてみましょう。

糖分はこんなに
入ってます！

1日の間食の目安は200kcalです。食品の栄養成分表示を参考にして食べましょう。甘いものが食べたくなった時には、果物などの自然な甘さもおすすめです。

角砂糖1個
約4g(約16kcal)



スポーツドリンクは運動などで汗をかくときに、体から失われた水分やエネルギー、ビタミン・ミネラルを効率よく補給し、脱水予防や疲労回復のために飲むドリンクです。

一般の清涼飲料水に比べると糖分は控えめになっていますが、運動していない時にスポーツドリンクをたくさん飲むことは、糖分のとりすぎにつながります。普段の水分補給は水かお茶を飲むようにしましょう。

糖分をとりすぎると...

夏バテの原因に

冷たいものを食べると、内臓が冷え消化器官に負担がかかり食欲不振の状態になります。また糖分を分解させるためには、夏バテ予防に欠かせないビタミンB1がたくさん消費されます。冷たくて甘いものばかり食べてごはんがしっかり食べられていないと、夏バテが悪化してしまいます。

肥満の原因に

つついペロリと食べてしまう冷たいものですが、たっぷりの糖分が入っているため、食べすぎはエネルギーのとりすぎに。夏なのに太った...ということになりかねません。

虫歯の原因に

砂糖は虫歯の原因になります。お風呂上がりにアイスクリームもおいしいですが、食べた後はしっかり歯磨きをしてから寝るようにしましょう。

16日の
県産食材

- ・鶏肉
- ・ゆず果汁
- ・豚肉
- ・チンゲンサイ
- ・牛乳



季節の食材

- ・蛸
- ・鰯
- ・かぼちゃ
- ・オクラ
- ・なす
- ・きゅうり
- ・ゴーヤ
- ・ズッキーニ
- ・ピーマン
- ・とうもろこし
- ・冬瓜



お知らせ

1学期の給食最終日は
各学校によって異なります。

8月23日(月)
市内中学校
2学期始業式

8月24日(火)
給食開始日

*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。