

2023年(令和5年)1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)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)
献立	ごはん 豚肉の香草焼き キャベツのレモン和え ビーフンのすまし汁	★正月献立 ごはん 煮しめ 炒めなます 雑煮	パン チキンフライ 添え野菜(キャベツ) パンプキンソイチャウダー	★震災を考える給食 ごはん ふりかけ 鶏肉の照り煮 ツナと切干大根の マヨネーズ和え 豚汁 牛乳	パン 鰯のマリネ にんじんとベーコンのソー 野菜スープ	ごはん チャブチェ 味噌チゲスープ	ごはん 揚鶏の梅風味 白菜のおかか和え かきたま汁	パン マーシャルピンズ 豚肉とじゃがいもの トマト炒め 玉ねぎスープ	ごはん 鯖の照り焼き キャベツとたくあんの ごま炒め 関東煮	パン ミートボール 添え野菜(ブロッコリー) トマトスープ ぶどうゼリー	カレーライス (ごはん ポークカレー) ココロサラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 豚肉 65 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 バジル粉 0.1 ローズマリー(粉末) 0.01 ガーリックパウダー 0.1 かたくり粉 0.3 サラダ油 2 キャベツ 30 にんじん 10 ツナ油漬け 5 砂糖 0.4 レモン果汁 3 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 鶏肉 20 豆腐 30 だいこん 20 にんじん 9 こまつな 10 青ねぎ 2 ビーフン 7 しょうゆ(うすくち) 4.5 みりん 0.3 塩 0.4 削り節 6 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 35 こんにゃく 35 里芋 25 にんじん 15 れんこん 10 干ししいたけ 0.5 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 だいこん 40 にんじん 7 油揚げ 3 サラダ油 1 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 2 みりん 1 砂糖 1.7 ごま 2.5 鶏肉 15 金時人参 10 だいこん 20 青ねぎ 2 煮込み餅 40 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 8 削り節 6 水 155 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 チキンフライ(1個) 50 天ぷら油 6.5 キャベツ 27 ベーコン 10 かぼちゃ 30 かぼちゃ(ペースト) 25 玉ねぎ 30 パセリ・乾 0.02 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 塩 0.8 こしょう(白) 0.03 水 95 牛乳 206	ごはん(米) 100 ふりかけ(かつお)(1袋) 2.5 鶏肉 65 サラダ油 1 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.8 砂糖 1.1 みりん 0.2 かたくり粉 0.4 切干大根 4 ツナ油漬け 5 とうもろこし 10 ごま 2 サラダ油 0.5 ノンエッグマヨネーズ 4 豚肉 20 だいこん 15 にんじん 10 はくさい 10 豆腐 30 こんにゃく 7 キャベツ 7 ごぼう 7 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 たら 63 かたくり粉 8 天ぷら油 6.8 玉ねぎ 10 にんじん 5 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 にんじん 20 ベーコン 5 枝豆 3 サラダ油 0.5 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 酢 0.3 鶏肉 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 にんじん 9 セロリー 1.5 キャベツ 15 マカロニ(アルファベット) 5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(チキン) 30 水 125 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 48 はるさめ 10 たけのこ 7 にんじん 7 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 鶏肉 17 厚揚げ 40 玉ねぎ 15 キムチ(白菜) 15 にんじん 10 もやし 10 青ねぎ 2 かたくり粉 1 みそ(米・赤) 8 みそ(米・白) 2 コチュジャン 0.5 みりん 0.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 かたくり粉 8 天ぷら油 7 梅ペースト 2 砂糖 1 かたくり粉 0.2 水 7 はくさい 35 にんじん 5 かつお節 0.4 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.3 卵 20 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 20 こまつな 10 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 2 かたくり粉 1 みそ(米・赤) 8 みそ(米・白) 2 コチュジャン 0.5 みりん 0.6 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 6 水 150 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルピンズ(1袋) 15 豚肉 45 じゃがいも 45 玉ねぎ 15 サラダ油 1.5 トマト(ダイス) 10 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.5 塩 0.1 ごま 0.3 ごま油 0.7 鶏肉 30 じゃがいも 30 にんじん 10 だいこん 45 こんにゃく 40 角揚げ 25 枝豆・じゃこ天 17 昆布 0.5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 5 水 40 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 1.2 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 キャベツ 15 たくあん 8 ごま 0.3 ごま油 0.7 鶏肉 30 じゃがいも 30 にんじん 10 だいこん 45 こんにゃく 40 角揚げ 25 枝豆・じゃこ天 17 昆布 0.5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 5 水 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ミートボール 60 玉ねぎ 20 赤ピーマン 8 サラダ油 1 しょうが 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 みりん 0.2 砂糖 1.2 かたくり粉 0.2 水 14 ブロッコリー 25 ベーコン 12 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 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 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 105 ゼリー(ぶどう)(1個) 50 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 35 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 10 カレールウ① 10 カレールウ② 15 サラダ油 1.5 水 115 大豆 15 枝豆 7 とうもろこし 5 にんじん 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6 牛乳 206

正月献立 ～おせち料理の由来～

【煮しめ】
様々な食材と一緒に煮ることから、家族が仲良く、末永く繁栄しますようにと願いが込められています。

【なます】
色合いがお祝いの水引のように紅白であることから、お祝いの料理の一つになりました。

【雑煮】
一年の無事を祈り、正月に食べられる伝統的な日本料理です。雑煮に入っているお餅は「ハレの日(節目などの特別な日)」の食べ物でした。地域により、お餅の形や味付けが異なります。



16日 震災を考える給食

この日は、貴重な水を再利用して調理出来るパッククッキングをイメージした鶏肉の照り煮、家庭で備蓄できる食品を使用したツナと切干大根のマヨネーズ和え、そして、避難所の炊き出しでよく提供され、冷えた体だけでなく心も身体も温めてくれる豚汁を提供します。

この日の給食を通して、過去の震災時のことを振り返り、食の備えについて考えてみましょう。



2023年(令和5年)1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)	26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)		今月の 平均栄養量	
献立	ごはん 高野豆腐の煮物 田作り かぼちゃの味噌汁		ごはん 回鍋肉 ぎょうざスープ		★食べよう兵庫の食材 ごはん 鰹の竜田揚げ ゆず大根 かす汁		パン ウインナーの野菜ソー ビーフシチュー		エネルギー	802kcal
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		たんぱく質	32.1g
									脂質	26.1g
									カルシウム	362mg
材 料 (g)	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	★ ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	カルシウム	362mg
	〔 高野豆腐 鶏肉 干しいたけ にんじん 枝豆 清酒 砂糖 しょうゆ(うすくち) 削り節 水 田作り煮干し 砂糖 しょうゆ(こいくち) みりん ごま サラダ油 水 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 油揚げ 青ねぎ みそ(米・合わせ) みそ(米・白) 削り節 水 牛乳	13 25 0.3 10 5 1 3.3 3.6 3 50 3 0.64 0.4 0.3 0.2 1 1 25 30 20 5 4 2 3.5 7 6 150 206	〔 豚肉 キャベツ 赤ピーマン エリンギ にんにく しょうが みそ(米・赤) テンメンジャン しょうゆ(こいくち) ブイオン(ポーク) サラダ油 かたくり粉 スープぎょうざ 豆腐 キャベツ にんじん たけのこ にら きくらげ しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう(白) ごま油 削り節 水 牛乳	48 35 5 5 0.25 0.6 3.4 2.7 0.9 0.6 1 1 30 20 15 9 7 3 0.4 4.5 0.1 0.02 0.3 6 160 206	〔 あじ(1切) しょうゆ(こいくち) 清酒 みりん しょうが かたくり粉 天ぷら油 ★ だいこん ★ ゆず果汁 砂糖 酢 昆布茶 豚肉 豆腐 ★ だいこん こんにゃく にんじん 竹輪 油揚げ ★ 青ねぎ ★ 酒かす みそ(米・合わせ) しょうゆ(うすくち) 煮干し 水 ★ 牛乳	60 1 0.5 0.25 0.25 10 7.2 40 1.2 1.1 1.2 0.02 15 15 20 15 10 5 4 2 12 10.8 0.3 4 145 206	〔 荒挽カクテルウインナー 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ サラダ油 塩 こしょう(白) 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん エリンギ 加熱レバー グリーンピース トマト(ダイス) ケチャップ ウスターソース ビーフシチュー(フレーク) ブイオン(ポーク) サラダ油 塩 こしょう(白) コーンスターチ 水 牛乳	40 20 15 7 1 0.02 0.03 30 35 25 10 7 3 5 6 2 1 14 25 1.5 0.25 0.04 1 85 206	マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量	105mg 4.3mg 3.6mg 323μgRAE 0.49mg 0.54mg 40mg 5.7g 2.6g
		今月の献立に一部 有機野菜を使用して います。 有機野菜は、基本 的に農業や化学肥料 を使用せず栽培され た野菜です。自然の 力を生かした環境に やさしい手法で栽培 されています。 12日 だいこん(雑煮) 17日 玉ねぎ(鰯のマリネ) 25日 にんじん(コロコロ サラダ)								

30日★食べよう兵庫の食材

★ごはん(米) ★だいこん ★ゆず果汁
★青ねぎ ★酒かす ★牛乳

《今月の季節の食材》

だいこん はくさい 酒かす ゆず れんこん



26日 田作り

昔、鰯は畑の肥料として使われていました。この肥料を使った田畑は、豊作になることが多かったことから、カタクチイワシの素干しを甘辛く煮詰めた鰯の甘露煮は、「田作り」と呼ばれるようになり、五穀豊穡を祈願して食べられるようになりました。関東では「田作り」と呼び、関西では「ごまめ」と呼ぶことが多いです。



災害から身を守り、未来のために備えましょう!

1995年(平成7年)1月17日に阪神・淡路大震災が発生し、明石市も大きな被害を受け、生活の基盤となる電気やガス、水道といったライフラインが止まりました。以降も東日本大震災などの震災や台風・大雨・洪水といった災害によって、日本各地で被害が発生しています。

災害発生からライフラインが復旧するまでには1週間以上を要する場合も多く、物流機能の停止も合わせ、食料の確保が困難になります。

自らの身の安全は自ら守るのが防災・減災の基本であり、災害に備え、最低3日(できれば1週間分)の食料と水を備蓄しておきましょう。



※下記の食料を参考に食べ慣れたものを主食・主菜・副菜バランスよく準備しておきましょう。

主食 ごはん・パン・めん類など、エネルギー源となるもの



主菜 肉や魚・大豆製品など、たんぱく質を多く含むもの



副菜 野菜や果物など、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの



その他 上記のもの以外で、備えておきたいものやあると良いもの



ポリ袋を使った パッククッキングをしてみよう! ~鶏肉の照り煮~ 16日

使用可能なポリ袋 熱湯ブイユ用等(耐熱性110℃以上)の表示のあるもの 調理用/食品用 高密度ポリエチレン

- step1 適当な大きさに切った鶏肉と調味料をポリ袋に入れる
- step2 できるだけポリ袋の空気を抜き、均一に火が通るように材料を平たくして、上の方で口をしる
- step3 鍋の7分目まで水を入れ、湯が沸いたら、鍋底にポリ袋が直接触れないように皿などを敷き、その上にポリ袋を入れ、湯せんで十分加熱する

※鍋のふちから袋が出ていると、溶けてしまう危険性があるので、しっかり鍋の中に入れ、吹きこぼれないよう蓋はしないてください