

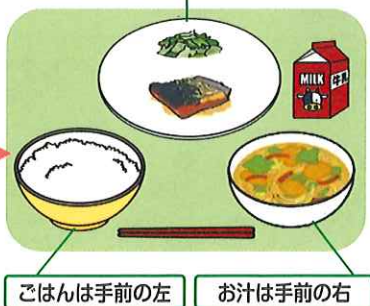
2021年(令和3年)6月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)	
献立	ごはん 炒り鶏 さつま汁		★あかしっ子 大好きメニュー ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ★海と畑のサラダ 春雨スープ		ごはん かぼちゃ挽肉フライ キャベツときゅうりの さっぱり和え 田舎汁		パン 鶏肉の洋風煮 ポークビーンズ		ごはん 肉団子のオーロラ揚げ アーモンドと小魚の炒め物 わかめの味噌汁		パン 豚肉とじゃがいもの ガーリックソテー トマトスープ ゼリー		ごはん 鶏肉とごぼうの炒め物 韓国風すき焼き		ごはん 鯖の唐揚げ 切干大根のはりはり漬け ビーフンのすまし汁		★世界の料理 パン 鶏肉とパプリカのソテー ★ヘルネケイット		ごはん 鰯のつけ焼き ほうとう汁		パン 鶏肉のカレーソテー きゅうりのサラダ ソイチャウダー	
	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	ごはん(米)	100	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	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80
	鶏肉 こんにゃく にんじん 竹輪 いんげん 清酒 砂糖 みりん しょうゆ(こいくち) かたくり粉 サラダ油	60 35 15 10 3 1.2 2.4 0.5 3.6 0.3 1.5	鶏肉 にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ(こいくち) かたくり粉 サラダ油	65 0.5 0.5 2 3 1 1.5	かぼちゃ挽肉フライ(1個) 天ぷら油 キャベツ きゅうり にんじん ごま サラダ油	60 7.8 20 10 5 0.6 0.5	鶏肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう(白) オレンジジュース100% マーマレード しょうゆ(こいくち) 水 かたくり粉	65 10 1 0.1 0.01 5 2.5 0.6 2 1	肉団子 天ぷら油 玉ねぎ ケチャップ みそ(米・合わせ) 砂糖 サラダ油 かたくり粉 水	60 6 10 4.5 0.56 0.84 0.5 0.3 6	豚肉 じゃがいも にんじん サラダ油 にんにく 塩 こしょう(白) こしょう(黒) ベーコン 玉ねぎ にんじん セロリー マカロニ(シェル) にんにく トマト(ダイス) ケチャップ パセリ・乾 サラダ油 塩 こしょう(白) ウスターソース 砂糖 しょうゆ(こいくち) ブイヨン(ポーク) 水	45 45 10 1.5 0.5 0.3 0.02 0.02 12 20 5 2.5 12 0.25 25 6 0.02 1.5 0.3 0.03 1.2 0.65 1.9 30 120 40	鶏肉 サラダ油 にんじん ごぼう 枝豆 オイスターソース しょうゆ(こいくち) みりん 清酒 砂糖 かたくり粉 豚肉 玉ねぎ はくさい キムチ(白菜) 焼き豆腐 こんにゃく にんじん にら しょうゆ(こいくち) みりん 砂糖 清酒 にんにく トウバンジャン サラダ油	55 1.5 5 15 5 1.8 1.5 1.2 1.2 0.64 1 35 25 30 20 45 30 15 2 7 1.2 4 1 0.3 0.15 1.5	さわら(1切) 塩 こしょう(白) かたくり粉 天ぷら油 切干大根 にんじん しょうゆ(うすくち) 酢 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 豆腐 はくさい にんじん 青ねぎ ビーフン しょうゆ(うすくち) 塩 削り節 水	50 0.2 0.05 9 6 4.5 5 1.4 3.2 2 0.3 0.5 15 35 20 45 30 10 2 7 4.5 0.4 6 135	鶏肉 赤ピーマン ガーリックパウダー サラダ油 塩 こしょう(白) かたくり粉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース(ペースト) ブイヨン(ポーク) サラダ油 牛乳 塩 ローリエ(粉末) マジョラム(粉末) 生クリーム コーンスターチ 水	65 6 0.02 1 0.18 0.02 0.2 25 35 30 10 20 35 1.5 15 0.9 0.03 0.01 0.1 3 4 75	あじ(1切) しょうゆ(こいくち) 砂糖 みりん 清酒 水 豚肉 うどん かぼちゃ にんじん しめじ 油あげ 青ねぎ みそ(米・合わせ) みそ(米・白) 煮干し 水 ベーコン 玉ねぎ にんじん とうもろこし サラダ油 ブイヨン(ポーク) ブイヨン(粉末) コーンスターチ 豆乳 パセリ・乾 塩 こしょう(白) 水	60 2 1.5 2 1 1 20 35 30 10 4 1 3.5 7 4 135 10 35 15 10 1.5 25 0.5 7 30 0.02 0.76 0.03 120		
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

配膳の基本

食器の置き方は、和食のマナーの一つで、スムーズな食事を行えるように考えられています。

給食時間は食事マナーを学ぶ機会でもあります。自分の食べ方を振り返ってみましょう。



ごはんは手前の左 お汁は手前の右

6月は「食育月間」です

「食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものである」と食育基本法で位置づけられています。

食育は、生きる上での基本です。みなさんが様々な経験を通して「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけられるように献立表でもいろいろな記事や載せていきたいと思います。

特に食育月間である今月は、毎日の食事の中で、誰かと一緒に食事をする大切さや、季節の食材や地域の食材について改めて考える機会にしてみませんか。

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。

2日:海と畑のサラダ

ひじき(黒)とうもろこし(黄)にんじん(赤)キャベツ(緑)ツナ(白)とカラフルな食材を使い、海と畑でとれる食べ物を混ぜ合わせて、それぞれのおいしさを引き立たせた人気のサラダです。



世界の料理

11日 ヘルネケイット (フィンランド共和国)

「ヘルネ」というえんどう豆をペースト状にしたスープで、豚肉や野菜が入ったフィンランド共和国の伝統的な料理です。給食では、えんどう豆に似ているグリンピースを代用しています。マジョラムという香辛料で異国の香りが引き立ちます。



フィンランド共和国は、北ヨーロッパにあり北欧と呼ばれる国々の一つ。スウェーデン、ノルウェー、ロシアと国境を接しています。

明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

2021年(令和3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(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立	ごはん 豚肉の生姜焼き にんじんのごま炒め だんご汁	★食べよう兵庫の食材 ごはん ふりかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 つくね汁	セルフバーガー (パンズパン) 照り焼きハンバーグ ポイル野菜 卵スープ	カツカレー (ごはん チキンカツ チキンカレー) コーンのソテー	パン マーシャルピーンズ ウインナーの野菜炒め 鶏肉とキャベツの 豆乳スープ	ごはん 鯖の変わり味噌焼き じゃがもちのすまし汁	ごはん 豚肉とじゃがいもの オイスターソース炒め 味噌ワタンスープ	パン ジャークチキン ごぼうのマヨネーズステーキ 玉ねぎスープ	★季節の献立 ★もずく丼 (ごはん もずく丼の具) ★飛魚磯辺フライ じゃがいもの味噌汁	パン ミートボールの ケチャップ煮 ココロサラダ もち麦スープ	ごはん ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 厚揚げと白ねぎの味噌汁
牛乳	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 55 しょうが 2 玉ねぎ 15 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.2 にんじん 20 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 酢 0.3 ごま 0.35 ごま油 0.05 鶏肉 15 だいこん 25 にんじん 10 こんにゃく 13 油あげ 4 青ねぎ 1 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 3.7 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ふかけ(味かつお)(1袋) 2.5 ★鶏肉 20 竹輪 6 高野豆腐 13 ★玉ねぎ 25 ★にんじん 10 いんげん 3 しょうゆ(うすくち) 4 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 2.7 みりん 1 削り節 3 水 55 鶏つくね 40 だいこん 30 ★にんじん 10 ★青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 ★牛乳 206	パンズパン(小麦) 80 豆腐入りハンバーグ(1個) 80 砂糖 1 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 1 みりん 2 水 12 かたくり粉 0.6 キャベツ 25 にんじん 5 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 7 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ボーク) 30 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 鶏肉 10 加熱レバー 3 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 にんじん 10 グリーンピース 5 カレーウ① 11 カレーウ② 18 サラダ油 1 水 165 とうもろこし 35 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 鶏肉 20 キャベツ 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 25 ブイヨン(粉末) 0.5 コーンスターチ 6 豆乳 30 パセリ・乾 0.02 塩 0.85 こしょう(白) 0.03 水 120 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルピーンズ(1袋) 15 荒挽カクテルウインナー 40 ブロッコリー 15 にんじん 15 玉ねぎ 10 サラダ油 1.5 塩 0.02 こしょう(白) 0.03 鶏肉 20 キャベツ 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 25 ブイヨン(粉末) 0.5 コーンスターチ 6 豆乳 30 パセリ・乾 0.02 塩 0.85 こしょう(白) 0.03 水 120 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) 1.5 砂糖 3 みそ(米・赤) 2.7 清酒 1 鶏肉 10 だいこん 30 にんじん 5 油あげ 4 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	ごはん(米) 100 豚肉 45 じゃがいも 45 にんじん 10 いんげん 5 サラダ油 1 オイスターソース 1.4 清酒 0.6 みりん 0.6 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.4 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.15 鶏肉 10 もやし 20 キャベツ 15 にんじん 10 ワンタンの皮 17 にら 1 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 25 みそ(米・合わせ) 11 みそ(米・赤) 1 トウバンジャン 0.15 水 140 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 しょうが 0.2 塩 0.04 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.45 チリパウダー 0.27 ガーリックパウダー 0.1 タイム(粉末) 0.01 かたくり粉 0.3 清酒 0.9 サラダ油 1.8 ごぼう 25 にんじん 6 枝豆 5 とうもろこし 5 とりさしみ 7.5 しょうゆ(うすくち) 1.3 ノンエッグマヨネーズ 6.2 酢 2 こしょう(黒) 0.03 サラダ油 0.4 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) 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ボーク) 30 サラダ油 1 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 もずく 18 鶏肉 20 玉ねぎ 13 にんじん 5 干ししいたけ 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 とびうお磯辺フライ(1個) 50 天ぷら油 6.5 鶏肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 もち麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.7 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 水 175 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 肉団子 60 玉ねぎ 10 サラダ油 1 ウスターソース 1.5 ケチャップ 5.5 砂糖 0.8 かたくり粉 0.3 水 15 大豆 12 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) 7 鶏肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 もち麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.7 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 水 175 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 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 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 いんげん 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 3 厚揚げ 40 だいこん 20 鶏肉 10 白ねぎ 8 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 165 牛乳 206

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しています。

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。

17日の県産食材

・ごはん(米) ・鶏肉 ・玉ねぎ
・にんじん ・青ねぎ ・牛乳

今月はこの他にも、チンゲンサイ・きゅうりは県産を使用しています。

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」の語呂合わせでカツカレーを提供します。

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。

28日 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、いいことづくしです。

今月は旬の食材の「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。

＊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。

今月の平均栄養量	カルシウム 306mg	ビタミンA 253μg RAE	食物繊維 4.1g
エネルギー 801kcal	マグネシウム 91mg	ビタミンB1 0.45mg	食塩相当量 2.8g
たんぱく質 31.9g	鉄 2.4mg	ビタミンB2 0.52mg	
脂質 25.3g	亜鉛 3.1mg	ビタミンC 18mg	