

2023年(令和5年)3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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	16日(木)
献立	カレーライス (ごはん チキンカレー) ツナサラダ みかんゼリー 牛乳	★ひな祭り献立 ★菜の花ちらし (ごはん 菜の花ちらしの具) 鯛の塩焼き ★すまし汁 ★ひしもち 牛乳	パン 豚肉とじゃがいもの ガーリックソテー つくねの豆乳スープ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ぎょうざスープ 牛乳	パン 豚肉とポテトのグリル コールスロー トマトスープ チーズ 牛乳	ごはん 鶏肉の梅風味 きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁 牛乳	ごはん チャブチェ 味噌チゲスープ 牛乳	パン かぼちゃ挽肉フライ 海と畑のサラダ 玉ねぎスープ 牛乳	ごはん 春巻き 高野豆腐の酢豚風 中華スープ 牛乳	★進級お祝い献立 パン ハーブチキン 枝豆のソテー 野菜スープ いちごスティックケーキ 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん ふりかけ 大根と豚肉の煮物 じゃがもちの味噌汁 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 鶏肉 30 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 9 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 125 ツナ油漬け 10 キャベツ 25 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6 ゼリー(みかん)(1個) 70 牛乳 206	ごはん(米) 100 菜の花 7 油揚げ 7 豚肉 15 高野豆腐 5 にんじん 5 ごま 1.5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 3.5 みりん 3.5 削り節 1.3 水 13 まだい(1切) 60 サラダ油 0.5 塩 0.2 鶏肉 15 豆腐 30 かまぼこ(花) 5 だいこん 20 にんじん 9 こまつな 10 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 150 ひしもち(1個) 30 牛乳 206 卒業 お祝い献立	コッペパン(小麦) 80 豚肉 45 じゃがいも 45 にんじん 9 サラダ油 1.5 にんにく 0.5 塩 0.3 しょうゆ(白) 0.02 しょうゆ(黒) 0.02 鶏つくね 40 キャベツ 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 サラダ油 1 ブイオン(チキン) 30 ブイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 塩 0.5 しょうゆ(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 120 牛乳 206	ごはん(米) 100 豆腐 65 豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 赤ピーマン 6 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 0.2 塩 0.05 しょうゆ(白) 0.02 サラダ油 1 スープぎょうざ 38 キャベツ 15 玉ねぎ 10 にんじん 9 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4.8 塩 0.1 しょうゆ(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 175 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 豚肉 49 じゃがいも 40 ガーリックパウダー 0.02 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 2 キャベツ 23 とうもろこし 10 にんじん 7 ごま 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.1 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 ベーコン 12 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 にんじん 9 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 ブイオン(ポーク) 35 水 105 チーズ(1個) 15 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 65 ノンエッグマヨネーズ 2.5 梅ペースト 2.1 かたくり粉 0.5 ごぼう 30 にんじん 9 枝豆 4 ごま 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.8 唐辛子(一味) 0.006 サラダ油 1 厚揚げ 40 玉ねぎ 20 キャベツ 15 にんじん 9 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 49 はるさめ 10 にんじん 10 にら 3 ごま 1 しょうが 0.5 にんにく 0.1 サラダ油 1 キャベツ 25 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 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイオン(ポーク) 30 水 160 牛乳 206 鶏肉 15 豆腐 35 玉ねぎ 15 キャベツ 10 キムチ(白菜) 15 にんじん 15 もやし 15 青ねぎ 1 みそ(米・赤) 7.5 みそ(米・白) 1.5 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 120 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 かぼちゃ挽肉フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 とうもろこし 3 にんじん 5 キャベツ 25 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイオン(ポーク) 30 水 160 牛乳 206 鶏肉 20 玉ねぎ 15 にんじん 9 はくさい 15 もやし 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 春巻き(1個) 50 天ぷら油 5 高野豆腐 8 豚ひき肉 15 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 干ししいたけ 0.5 サラダ油 0.5 ケチャップ 6 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 1.5 酢 2 かたくり粉 0.8 ブイオン(ポーク) 5 水 38 ベーコン 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ブイオン(ポーク) 35 水 135 いちごスティックケーキ(1個) 25 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 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 パセリ・乾 0.12 かたくり粉 0.2 枝豆 40 にんじん 9 チキンハム 8 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 ベーコン 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ブイオン(ポーク) 35 水 135 いちごスティックケーキ(1個) 25 牛乳 206 ★牛乳 206	★ごはん(米) 100 ふりかけ(魚)(1袋) 2.8 豚肉 40 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 パセリ・乾 0.12 かたくり粉 0.2 しょうが 0.3 清酒 1 みりん 2.2 砂糖 2.2 しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 1.4 削り節 1 水 10 ★鶏肉 15 はくさい 15 ごぼう 10 にんじん 9 こんにゃく 10 ★青ねぎ 2 じゃがもちボール 35 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 145 ★牛乳 206

3月3日は桃の節句です。
2日にひな祭り献立として、
菜の花ちらしと桃の花をイ
メージしたかまぼこの入った
すまし汁、ひしもちを提供し
ます。
春の訪れと健やかな成長を
お祝します。



「卒業お祝い献立」として、明石の
「天然真鯛」を塩焼きにして提供して
います。
鯛は縁起の良い魚と言われています。
「鯛」の頭から尾まで、丸ごと出される姿
焼きのことを、昔から「目出鯛」(めでたい)
と呼ばれます。「おめでたい」と「たい」の語
呂合わせだけでなく、他の魚に比べ長生き
することからお祝いによく使われます。

- 《地産地消》
- 今年度の「食べよう兵庫の食材」の日や
「あかしを食べよう」の日に使った兵庫県産・明石市産の食材
- ・鯛
 - ・たこ
 - ・ツバス
 - ・わかめ
 - ★ごはん(米)
 - ・じゃがいも
 - ★鶏肉
 - ★青ねぎ
 - ・キャベツ
 - ・小松菜
 - ★大根
 - ・水菜
 - ・しろな
 - ・玉ねぎ
 - ・チンゲンサイ
 - ・にんじん
 - ・ゆず果汁
 - ・干ししいたけ
 - ・酒かす
 - ★牛乳



2023年(令和5年)3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)	17日(金)	20日(月)	22日(水)	23日(木)	今月の平均栄養量	
献立	パン 鶏の唐揚げ 添え野菜(ブロッコリー) ポークビーンズ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根のはりはり漬け 田舎汁	ごはん トッポギ入りタッカルビ にんじんの オイスターソース炒め わかめスープ	ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツのゆかり和え 味噌汁	エネルギー	812kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	31.7g
					脂質	26.2g
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	カルシウム	361mg
	鶏肉 60 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 清酒 0.7 かたくり粉 11 天ぷら油 7.1	じゃがいも 50 豚ひき肉 30 玉ねぎ 15 にんじん 9 こんにゃく 10 しょうが 0.5 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1	鶏肉 50 キャベツ 30 玉ねぎ 20 にんじん 9 トッポギ 30 ガーリックパウダー 0.04 しょうが 0.3 コチュジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 かたくり粉 9 天ぷら油 7.1	マグネシウム	112mg
	ブロッコリー 25 しょうゆ(うすくち) 0.8 ごま 0.5	砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1	キャベツ 32 塩 0.1 ゆかり 0.4 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1	鉄	3.6mg	
材	豚肉 15 大豆 45 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 9 サラダ油 1.5 ケチャップ 25 砂糖 0.2 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 パイオン(ポーク) 30 水 55	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	にんじん 25 サラダ油 1 オイスターソース 1 砂糖 0.3 清酒 0.2 塩 0.01 ごま 0.2	じゃがいも 30 玉ねぎ 10 にんじん 9 豆腐 35 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150	亜鉛	3.5mg
料	砂糖 0.2 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 パイオン(ポーク) 30 水 55	里芋 30 うどん 30 鶏肉 20 だいこん 30 にんじん 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 125	わかめ・乾 0.5 豚肉 7 豆腐 25 にんじん 9 玉ねぎ 10 もやし 10 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.5 削り節 6 水 180	牛乳 206	ビタミンA	294μgRAE
(g)	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ビタミンB1	0.51mg
					ビタミンB2	0.53mg
					ビタミンC	30mg
					食物繊維	6.2g
					食塩相当量	2.6g
					*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。	

今年度実施した献立 一部を紹介します。

♥あかしっ子大好きメニュー 2022♥



カレーライス



韓国風すき焼き



フライドチキン



コーンのソテー



蛸の唐揚げ



チキン南蛮



トッポギ入りテジカルビ



海と畑のサラダ

《和食の日献立》

「まごはやさしい」の語呂合わせで知られる日本の伝統食材や、出汁を生かした献立です。



《冬至献立》

冬至には「ん＝運」の入る食材を食べることで縁起をかつく風習があり、運盛り汁に「ん」の付く食材を入れ、柚子が香る和え物にしました。



《正月献立》

各献立に様々な願いを込めて、煮しめ・炒めなます・雑煮を提供しました。



《震災を考える給食》

献立を通じ、防災・減災について考える機会になるよう小・中学校とも毎年の献立に取り入れています。



作ってみよう!

海と畑のサラダ

3月10日の献立に一人分の分量が載っています。挑戦してみましょう。

準備する材料

ツナ缶 芽ひじき(乾) キャベツ
にんじん とうもろこし ドレッシング

作り方

- 芽ひじきは水で戻し、にんじん・キャベツは千切りにする。
- ツナ缶、とうもろこし缶は汁をきっておく。
- 芽ひじき、にんじん、キャベツはそれぞれゆがき、水気を切っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、②③を炒める。
- 冷めたら、好みのドレッシングで和える。

小中学校の給食レシピが明石市のホームページに載っています。試しに作ってみましょう。



あかしを食べよう

明石の食材を知り、地域の魅力を伝えられるように、県産や明石産の食材を多く使用した献立です。



7月

半夏生に「蛸」を食べる風習があり半夏生献立として紹介しました。明石播磨灘でとれた蛸と、明石産のチンゲンサイを取り入れています。



11月

明石市で開かれる「全国豊かな海づくり大会 兵庫大会」を記念して海産物を取り入れました。
明石産の味つけのり、明石沖でとれた天然真鯛、兵庫県産のひじきを使いました。

♥あかしっ子大好きメニュー♥

給食への興味関心を高め、結果を献立に反映して給食に対する満足度の向上を図るため、生徒に「もう一度食べたい献立」や「好きな献立」についてのアンケートを昨年に実施しました。
(対象：2,3年生の各学年1クラス)

アンケート結果は、右表のとおりです。
来年度も、献立作成の参考にしていきます。

順位	献立名	順位	献立名
1	カレー(チキン)	9	鶏の唐揚げ
2	トッポギ入りタッカルビ	10	焼きそば
3	カレー(ビーフ)	11	淡路玉ねぎコロッケ
4	すき焼き	12	カレーうどん
5	海と畑のサラダ	13	ミネストローネ
6	チキン南蛮	14	コーンのソテー
7	蛸の唐揚げ	15	ハンバーグ
8	ヤンニョムチキン		

各学校、学年によって給食最終日が異なります。学校からのたより等でご確認ください。