

2024年(令和6年)4月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

| 日(曜) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) |
|------|---|---|---|---|---|--|--|--|---|---|--|
| 献立 | ごはん チャブチェ トック | ごはん 揚げ鶏の玉ねぎソース 豆腐の味噌汁 | パン チリコンカン れんこんサラダ ポトフ | ごはん かんぱちのそぼろふりかけ じゃがいもと鶏肉の 味噌炒め ひつつみ汁 | ★季節の献立 パン ★鯖のサルサソース ブロッコリー ビーフンスープ | ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの さっぱり和え かぼちゃの味噌汁 | ★あかしっ子大好きメニュー カレーライス (ごはん・ ★チキンカレー) キャベツとブロッコリーの サラダ | セルフバーガー (パンズパン・ 白身魚のフライ ごぼうのマヨネーズソテー) ポークビーンズ | ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のはりはり漬け 関東煮 | パン ポークハーブソテー 豆乳スープ アセロラゼリー | ★食べよう兵庫の食材 ごはん 麻婆豆腐 白湯スープ |
| | 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 | 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 | パンズパン(小麦) 80 | ごはん(米) 100 | コッペパン(小麦) 80 | ★ごはん(米) 100 |
| | 豚肉 50 はるさめ 10 にんじん 9 にら 5 きくらげ・乾 0.2 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 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 1 | 鶏肉 65 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6 玉ねぎ 12 赤ピーマン 3 サラダ油 0.5 酢 1.1 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 みりん 3 水 2 | 大豆 40 豚ひき肉 25 玉ねぎ 20 サラダ油 1 トマト 20 ケチャップ 6.3 ウスターソース 1.8 チリパウダー 0.22 砂糖 0.12 ガーリックパウダー 0.25 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 1.5 | かんぱちそぼろ 12 ごぼう 5 しょうが 0.5 ごま 1.3 清酒 0.5 しょうゆ(こいくち) 1 砂糖 0.8 サラダ油 1 | さわり 60 かたくり粉 5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 にんにく 0.25 サラダ油 0.5 トマト 12 砂糖 0.05 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 チリパウダー 0.03 パプリカパウダー 0.02 唐辛子(一味) 0.008 | 鶏肉 65 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 2.4 みりん 0.1 砂糖 0.8 かたくり粉 0.3 サラダ油 1 | 鶏肉 35 加熱レバー 3 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 14.5 サラダ油 1 水 120 | 白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 | さば(1切) 60 塩 0.2 | 豚肉 65 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.01 パジル・乾 0.12 かたくり粉 0.2 | 豆腐 65 ★豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 ★青ねぎ 3 しょうが 0.5 かたくり粉 1.3 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 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 |
| 料 | トック 30 鶏肉 15 はくさい 15 玉ねぎ 20 にんじん 6 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 160 牛乳 206 | 豆腐 40 玉ねぎ 20 キャベツ 15 油揚げ 4 わかめ・乾 0.2 みそ(米・合わせ) 3.4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206 | れんこん 20 にんじん 9 とうもろこし 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ドレッシング(クリーム・ごま) 6.5 | じゃがいも 45 鶏肉 40 にんじん 6 いんげん 3 しょうが 0.5 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 テンメンジャン 0.5 砂糖 0.6 清酒 0.4 しょうゆ(こいくち) 0.2 | ブロッコリー 25 豚肉 20 はくさい 20 玉ねぎ 10 にんじん 9 青ねぎ 2 ピーマン 9 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 ブイヨン(ポーク) 30 水 130 牛乳 206 | かぼちゃ 35 豆腐 35 玉ねぎ 20 にんじん 9 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206 | キャベツ 25 ブロッコリー 10 ツナ油漬け 4 にんじん 6 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 4 牛乳 206 | 豚肉 18 大豆 45 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 9 サラダ油 1 ケチャップ 25 昆布 0.4 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 25 水 70 牛乳 206 | 鶏肉 30 じゃがいも 35 にんじん 12 だいこん 40 こんにゃく 40 角揚げ 25 枝豆じゃこ天 18 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.05 水 120 | ベーコン 12 キャベツ 20 玉ねぎ 25 にんじん 12 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 4 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.05 水 120 ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206 | ★鶏肉 35 ★キャベツ 15 ★チンゲンサイ 10 にんじん 9 はるさめ 6 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.3 ブイヨン(チキン) 30 水 120 ★牛乳 206 |



・献立は学校ごとに2コースに分かれます。

A献立 大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島
魚住・魚住東・二見中学校

B献立 錦城・朝霧・野々池・大久保中学校

・学校、学年により給食開始日が異なります。

・メニューによってスプーンがつく日もありますが、毎日おはしとマスクを準備してください。また、学校によってはランチョンマットが必要です。

♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年度、もう1度食べたい献立や好きな献立は何かアンケートしました。

その結果、上位に入った献立を「あかしっ子大好きメニュー」として順次紹介していきます。4月はチキンカレーと鶏の唐揚げを取り入れています。



チキンカレー



鶏の唐揚げ

24日★食べよう兵庫の食材

毎月「食べよう兵庫の食材」の日を設定し、その日には特に兵庫県産の食材を多く使用するようにしています。献立表では該当日の兵庫県産の食材の前に★印をつけています。

24日の兵庫県産の食材は、ごはん(米)・豚ひき肉・鶏肉・キャベツ・チンゲンサイ・青ねぎ・牛乳です。ごはん(米)と牛乳は年間を通して兵庫県産を使用しています。

2024年(令和6年)4月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

| 日(曜) | 25日(木) | 26日(金) | 30日(火) | 今月の平均栄養量 | |
|---------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|----------|----------|
| 献立 | シャキシャキそぼろ丼 (ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具)つくね汁 | ★あかし子大好きメニュー ★鶏の唐揚げ コーンのソテー キャベツスープ | ごはん 肉団子のあんかけ ひじきの炒め煮 味噌汁 | エネルギー | 794kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | たんぱく質 | 32.3g |
| | | | | 脂質 | 25.6g |
| 材 料 (g) | ごはん(米) 100 | コッペパン(小麦) 80 | ごはん(米) 100 | カルシウム | 366mg |
| | 豚ひき肉 50 | 鶏肉 60 | ミートボール 60 | マグネシウム | 109mg |
| | にんじん 9 | 塩 0.2 | サラダ油 1 | 鉄 | 4.4mg |
| | 玉ねぎ 20 | こしょう(白) 0.04 | 玉ねぎ 13 | 亜鉛 | 3.4mg |
| | 切干大根 4 | 清酒 0.7 | 砂糖 0.8 | ビタミンA | 243μgRAE |
| | しょうゆ(こいくち) 3.8 | かたくり粉 11 | しょうゆ(こいくち) 2.4 | ビタミンB1 | 0.51mg |
| | 清酒 1.2 | 天ぷら油 7.1 | 清酒 0.8 | ビタミンB2 | 0.53mg |
| | 砂糖 1.9 | とうもろこし 35 | みりん 1.6 | ビタミンC | 30mg |
| | みりん 1.2 | 枝豆 5 | サラダ油 0.5 | 食物繊維 | 6.2g |
| | サラダ油 1 | かたくり粉 6 | かたくり粉 0.6 | 食塩相当量 | 2.4g |
| | かたくり粉 0.5 | にんじん 6 | 水 7 | | |
| | 唐辛子(一味) 0.015 | サラダ油 1 | | | |
| | 鶏つくね 45 | 塩 0.05 | ひじき・乾 2.2 | | |
| | だいこん 25 | こしょう(白) 0.02 | ベーコン 8 | | |
| | はくさい 15 | | とうもろこし 10 | | |
| にんじん 9 | キャベツ 25 | にんじん 9 | | | |
| 青ねぎ 2 | 豆腐 25 | 砂糖 0.9 | | | |
| みそ(米・合わせ) 2.8 | 豚肉 10 | しょうゆ(こいくち) 1.5 | | | |
| みそ(米・白) 7 | 玉ねぎ 25 | サラダ油 1 | | | |
| 削り節 6 | にんじん 9 | | | | |
| 水 145 | 塩 0.65 | じゃがいも 30 | | | |
| 牛乳 206 | こしょう(白) 0.04 | 玉ねぎ 20 | | | |
| | しょうゆ(うすくち) 3 | にんじん 9 | | | |
| | ブイヨン(ポーク) 30 | 油揚げ 5 | | | |
| | ごま油 0.3 | わかめ・乾 0.2 | | | |
| | 水 125 | 青ねぎ 2 | | | |
| | 牛乳 206 | みそ(米・合わせ) 3.5 | | | |
| | | みそ(米・白) 7 | | | |
| | | 削り節 6 | | | |
| | | 水 175 | | | |
| | | 牛乳 206 | | | |

明石の給食

給食の食材

- 給食の食材については、栄養価を考慮した食品の選定と鮮度の良い野菜類を選び、衛生的に調理しています。また、不要な添加物が入っていない食品を選んでいきます。
- 環境にやさしい手法で栽培された有機野菜を一部使用する予定です。
- 食物アレルギーに少しでも対応できるよう、次のような工夫をしています。
 - ・天ぷら油
→アレルギーの少ないなたね油を使用。
 - ・デザート
→卵・乳・小麦成分抜きのものを中心に使用。
 - ・肉団子やハンバーグ
→卵・乳成分抜きのものを中心に使用。
 - ・ドレッシング
→卵成分抜きものを使用。

安全・安心おいしい給食

- 食材はできる限り地域産を選定しています。
- 使用する食材の安全性(残留農薬・細菌検査・放射性物質の確認など)にも配慮しています。
- 安全性に関する評価が高いPEN樹脂製の食器を使用しています。



SDGs未来安心都市 明石

学校給食の栄養

学校給食は児童生徒の健康の増進と食育の推進を図るために望ましい栄養量として、「学校給食摂取基準」を文部科学省が定めています。

基本的には児童生徒が1日に必要とする栄養量の約1/3となっていますが、カルシウムは家庭の食事でも不足傾向にあるので、やや割合を高く(1日に必要とされる量の50%程度)設定しています。

また、生涯にわたって健康的な生活を送ることができるよう、食塩相当量の基準値は下がってきており、給食でも減塩に取り組んでいます。

ご家庭でもぜひ、不足傾向にあるカルシウムや鉄を含んだ食品を積極的に取り入れ、お子様の成長や活動量にあった食生活にしましょう。



自分にあった量でいただきます

健康的な生活を送るためには自分に必要な栄養を食事からとること、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

運動をする生徒にとってはスポーツ栄養という言葉があるように、ベストパフォーマンスをする体を作るためにはバランスのとれた食事が大切です。体格、活動量などで一人一人に必要な栄養量は違います。教室でそれぞれ増減して食事をしますので、よく運動をする生徒なら、たくさん配食していただきます。

成長期の中学生は体をつくる大切な時期です。中学校でも小学校同様、自分にあった量を好き嫌いせず残さず食べるように声をかけています。給食を参考に、バランスを意識して食べるようにしましょう。



※教育委員会のホームページに中学校給食について掲載しています。
 ※衛生管理上給食の持ち帰りはできません。
 ※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。

献立について

- 明石市の中学校給食は統一献立ですが、効率的な食材調達のため、日程を入れ替えたA・B2つの献立に分かれています。
- 小学校給食とは基準の栄養価、調理機器、食材費に違いがあるため、小学校・中学校それぞれ異なる献立です。

