

2019年(令和元年) 11月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
こんだて	市制100周年献立 せきはん たいのてんぷら こうはくなます すましじる こうはくだいふく 牛乳	ごはん こうやどうふと やさいのふくめに さつまじる 牛乳	ごはん じゃがいものそぼろに キャベツの こんぶいため おさつスティック 牛乳	★は歯によい献立 ごはん(小) とうにゅううどん ★ごもくきんぴら みかん 牛乳	★は歯によい献立 パン ★かみかみミックス こまつなのソー ぎょうざスープ 牛乳	ごはん みそおでん こますあえ なっとう 牛乳	★は季節の料理 セルフドッグ (せわりパン・ フランクフルトソーセージ・ ポイルキャベツ) ★もりのきのこの クリームシチュー 牛乳	★は新献立 ごはん ★ユーリンチー そえやさい(ブロッコリー) かきたまじる 牛乳	ごはん さばのしょうがに こまつなとたくあんの いためもの みそしる 牛乳	パン カレービーンズ うみとはたけのサラダ プチチーズ 牛乳	★は兵庫の食材 ごはん マーボーどうふ やさいのゆずふうみ 牛乳
ざいりょう	<ul style="list-style-type: none"> □赤飯(米) 70 ごま塩 0.8 ○たい 30 □天ぷら粉 6 塩 0.2 水 6.2 □小麦粉 0.2 □天ぷら油 4 △だいこん 30 △にんじん 5 ○油あげ 2 □サラダ油 0.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 みりん 1 砂糖 1.5 □ごま 0.5 ○とうふ 20 ○かまぼこ 5 △にんじん 10 △えのきたけ 7 △こまつな 3 しょうゆ(うすくち) 6 削り節 3 こんぶ 0.5 水 145 □紅白大福 40 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ごはん(米) 70 ○ぶた肉 10 ○ちくわ 5 ○こうやどうふ 10 △玉ねぎ 20 △にんじん 7 △いんげん 3 □サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1.8 しょうゆ(こいくち) 0.5 砂糖 1 みりん 0.6 削り節 1 水 37 ○とり肉 15 □さつまいも 25 △だいこん 15 △にんじん 10 △こんにゃく 10 ○厚あげ 25 △青ねぎ 3 みそ(米・白) 10 煮干し 3 水 85 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ごはん(米) 70 □じゃがいも 80 ○とりひき肉 22 ○ひら天 25 △玉ねぎ 35 △にんじん 15 △こんにゃく 20 △グリーンピース 5 △しょうが 1 △干ししいたけ 0.3 □サラダ油 1 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 △キャベツ 35 ○塩こんぶ 1.5 □サラダ油 1 □おさつスティック 5 *セレクト実施校は □おさつスティック 5 または ○抹茶豆 6 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ごはん小(米) 60 □うどん 65 ○とり肉 20 △はくさい 20 △にんじん 10 ○油あげ 4 △青ねぎ 3 ○豆乳 30 削り節 3 塩 0.4 しょうゆ(うすくち) 1 水 50 △ごぼう 17 △にんじん 4 ○ぶた肉 15 ○ひら天 7 △いんげん 3 □ごま 0.5 □ごま油 1 砂糖 1.5 しょうゆ(こいくち) 2 みりん 1 とうがらし 0.01 △みかん 65 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □コッペパン(小麦) 50 ○大豆 25 □かたくり粉 4 □さつまいも 20 しょうゆ(こいくち) 1 砂糖 1 みりん 0.3 水 1 ○こんぶ 0.3 □天ぷら油 4.9 □アーモンド 2 ○ミニフィッシュ 1 △こまつな 10 △キャベツ 18 ○ベーコン 8 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 □サラダ油 0.5 ○ぎょうざ 18 ○ぶた肉 5 △たけのこ 4 △はくさい 25 △にんじん 10 △青ねぎ 3 △干ししいたけ 0.3 □はるさめ 3 しょうゆ(うすくち) 3.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 □ごま油 0.3 ブイヨン(ポーク) 15 水 110 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ごはん(米) 70 ○ぶた肉 20 △だいこん 40 □里芋 30 △にんじん 15 △こんにゃく 30 ○厚あげ 30 ○ちくわ 15 ○こんぶ 0.5 △しょうが 0.8 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 9 水 45 △キャベツ 30 △にんじん 5 ○ちりめんじゃこ 3 □サラダ油 1 □ごま 1.2 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.2 酢 1 ○納豆 20 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □背割りパン(小麦) 50 ○レバーフランク 40 ケチャップ 5 △キャベツ 25 ○とり肉 20 ○ベーコン 5 □じゃがいも 40 △玉ねぎ 35 △にんじん 15 △しめじ 5 △マッシュルーム 5 △エリンギ 5 ブイヨン(チキン) 15 □サラダ油 1 □小麦粉 5 □バター 5 ○牛乳 30 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 水 35 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ごはん(米) 70 ○とり肉 50 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 □かたくり粉 10 □天ぷら油 5 △白ねぎ 3 △にんにく 0.1 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2.4 酢 2.4 砂糖 1.4 清酒 0.4 □ごま油 0.4 水 1.7 △ブロッコリー 18 ○卵 22 △にんじん 10 ○とうふ 25 ○かまぼこ 5 ○ちりめんじゃこ 3 △えのきたけ 5 △青ねぎ 3 □かたくり粉 0.8 しょうゆ(うすくち) 3.5 削り節 3 水 120 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ごはん(米) 70 ○さば 40 しょうゆ(こいくち) 3.5 砂糖 2.5 清酒 2 △しょうが 1 水 15 □かたくり粉 0.2 △こまつな 20 △たくあん 8 □ごま 0.7 □ごま油 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.05 □じゃがいも 40 △玉ねぎ 35 △にんじん 10 ○油あげ 4 △青ねぎ 3 みそ(米・白) 10 煮干し 1.5 削り節 1.5 水 95 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □コッペパン(小麦) 50 ○とり肉 18 ○大豆 25 □じゃがいも 40 △玉ねぎ 40 △にんじん 15 □サラダ油 1 カレールー① 6 カレールー② 6 こしょう(白) 0.02 水 60 ○ツナ 10 ○ひじき 1 △にんじん 7 △キャベツ 35 △とうもろこし 5 しょうゆ(うすくち) 0.1 □サラダ油 1 ドレッシング 7 ○チーズ 10 ○牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> ★□ごはん(米) 70 ★○とうふ 130 ★○ぶたひき肉 17 ★△玉ねぎ 40 △にんじん 15 ★△青ねぎ 2 △にら 3 △しょうが 0.8 ○加熱レバー 3 清酒 2 □かたくり粉 1.3 ★みそ(米県産) 3 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 2 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 トウバンジャン 0.2 □サラダ油 1 水 30 ★△キャベツ 35 △もやし 10 △にんじん 5 ★○親とり肉スライス 7 砂糖 2 酢 2 しょうゆ(うすくち) 3 ★△ゆず果汁 0.5 □サラダ油 1 ★○牛乳 206

目標 「給食に使われている 食べ物を知ろう」


調味料以外のざいりょうに印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

明石のめぐみ <<明石鯛>>

明石の鯛は身が引きしまっていてきれいな色をしています。春になると産卵のため肌がきれいな桜色に輝くことから春の鯛を「桜鯛」、夏場にエビやカニを食べて上質な脂がのった秋の鯛を「紅葉鯛」と呼びます。

学校給食では11月1日に「市制100周年献立」として明石鯛が登場します。





よくかむと いいこと いっぱい!


肥満予防
よくかむと脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぎます。

脳が活性化
あごの筋肉を動かすことで脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。

消化吸収がよくなる
よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化吸収を助けてくれます。


むし歯予防
だ液によって、口の中に残った食べかすが流れ、むし歯を予防します。



「★食べよう兵庫の食材」の日 18日(月)・19日(火)

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。



*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。



2019年(令和元年) 11月こんだてひょう(A)

日(曜)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	今月の中学年 平均栄養量																							
こ ん だ て	★は兵庫の食材 パン チキンチャップ キャベツのソテー はくさいの クリームスープ 牛乳	ごはん たまごやき ツナおから だんごじる 牛乳	★は季節の料理 パン ★きのこソース ハンバーグ ポトフ 牛乳	和食給食 ごはん さんまのあまからあげ みずなのはりはりづけ もちむぎめんじる いもようかん	★は季節の料理 ごはん とうふのたまごとじ ★かすじる みかん 牛乳	きなこパン コーンのソテー にくだんごスープ 牛乳	ごはん ちくぜんに はるさめの いためもの 牛乳	★は季節の料理 ごはん ★あおなのふりかけ ジイチホワンドウ ぶたじる 牛乳	パン ソイチャウダー ツナサラダ グレープジュレ 牛乳	エネルギー	633kcal																						
ざ い り よ う 量 (g)	□ コッパン(小麦) 50 ★○ とり肉 50 ★△ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ★□ 米粉 0.5 □ サラダ油 1 ★△ キャベツ 25 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 □ サラダ油 1 ★○ ぶた肉 20 △ はくさい 25 ★△ 玉ねぎ 25 ★△ チンゲンサイ 7 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 ブイオン(ホク)15 ★○ 牛乳 30 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ★□ 米粉 5 □ サラダ油 1 水 50 ★○ 牛乳 206 	□ ごはん(米) 70 ○ だしまき卵 50 ○ おから 14 △ 干しいたけ 0.2 △ にんじん 3 △ 玉ねぎ 7 ○ ツナ 7 ○ ちくわ 5 △ こんにゃく 3 △ 青ねぎ 1 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち)1.4 清酒 0.3 □ サラダ油 1 削り節 1 水 8 ○ とり肉 12 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ だいこん 15 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 3 □ 白玉だんご 35 みそ(米・白) 10 煮干し 1.5 削り節 1.5 水 90 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ ハンバーグ 60 △ 玉ねぎ 10 砂糖 1.5 しょうゆ(こいくち)1.5 清酒 1 みりん 1 水 20 △ しめじ 3 △ えのきたけ 3 砂糖 0.2 しょうゆ(こいくち)0.5 清酒 0.3 みりん 0.3 水 5 □ かたくり粉 0.4 ○ チキンフランク 10 ○ ベーコン 3 △ セロリー 2 △ にんじん 7 △ 玉ねぎ 35 □ ジャがいも 40 △ キャベツ 20 □ マカロニ(シェル) 7 △ とうもろこし 5 □ サラダ油 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ブイオン(チキン) 15 ローリエ(粉) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1 水 55 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さんま 50 △ しょうが 1 しょうゆ(こいくち)0.8 □ かたくり粉 9 □ 天ぶら油 5 砂糖 2 みりん 0.8 しょうゆ(こいくち)1.6 水 2 △ 水菜 8 △ 切干しだいこん 3 砂糖 2 しょうゆ(うすくち) 2 酢 2 □ ごま 0.5 □ もち麦麺 15 ○ 油あげ 4 ○ かまぼこ 5 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ しめじ 7 △ 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち)3.5 削り節 2 こんぶ 1 水 130 □ いもようかん 40	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 35 ○ とりひき肉 12 清酒 0.5 ○ 卵 18 △ グリンピース 2 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.3 □ サラダ油 1 砂糖 1.5 塩 0.1 しょうゆ(うすくち)2.5 ○ ぶた肉 17 △ だいこん 35 △ にんじん 10 △ 青ねぎ 3 △ こんにゃく 10 ○ ちくわ 7 ○ 油あげ 4 △ 青ねぎ 3 酒かす 7.5 みそ(米・白) 8.5 しょうゆ(うすくち)0.2 煮干し 3 水 90 △ みかん 65 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 □ 天ぶら油 7.5 ○ きな粉 10 砂糖 4.5 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ ベーコン 6 □ サラダ油 1 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 ○ 肉だんご 30 △ たけのこ 10 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ 青ねぎ 3 □ はるさめ 3 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 ブイオン(チキン) 13 水 100 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 △ たけのこ 10 □ 里芋 30 △ ごぼう 8 ○ ちくわ 18 ○ ひら天 23 △ こんにゃく 25 △ にんじん 15 △ 干しいたけ 0.3 △ いんげん 4 □ サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 6 砂糖 4 みりん 1 削り節 1.5 水 30 ○ ツナ 8 □ はるさめ 3 △ にんじん 3 △ キャベツ 20 ○ とうふ 5 □ サラダ油 1 ドレッシング 6 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 △ だいこん葉 2 △ こまつな 15 ○ ちりめんじゃこ 4 □ ごま 0.6 砂糖 0.8 しょうゆ(こいくち)0.8 □ ごま油 1.5 ○ とり肉 15 ○ 大豆 12 △ 青ねぎ 3 △ しょうが 0.4 しょうゆ(こいくち)3.2 砂糖 1.6 清酒 0.8 水 7 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 7 ○ とうふ 25 ○ 油あげ 4 △ こんにゃく 10 △ 青ねぎ 3 みそ(米・白) 10 煮干し 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 20 △ とうもろこし 15 □ サラダ油 1 ブイオン(チキン) 15 □ コーンスターチ 2 ○ 豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 水 40 ○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ にんじん 5 △ ブロッコリー 12 □ サラダ油 1 ドレッシング 7 △ 粉かんでん 1.5 水 30 砂糖 6 △ グレープジュース 30 ○ 牛乳 206	たんぱく質	25.1g	脂質	20.8g	カルシウム	310mg	マグネシウム	87mg	鉄	1.9mg	亜鉛	2.7mg	ビタミンA	243μgRAE	ビタミンB1	0.33mg	ビタミンB2	0.47mg	ビタミンC	24mg	食物繊維	4.1g	食塩相当量	2.3g

《季節の料理》



かすじる



きのこソースハンバーグ

《新献立》



ユーリンチー

《歯によい献立》



かみかみミックス



ごもくきんぴら

11月24日は「和食の日」

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受けて、11月24日“いいにほんしょく”を「和食の日」と制定しました。

和食は栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。また、「自然の尊重」という大きな考え方が貫かれていることも和食の特徴となっています。

明石の給食では、11月24日が休日のため11月22日を「和食給食」として、和食の味つけの基本である「だしのうま味」を感じられるような献立にしています。「和食文化とは何か」を考えながら、よく味わっていただきましょう。



《お知らせ》

11月22日は「和食給食」で牛乳が
つきません。家庭
よりお茶を持って
きてください。

和食にかかせません！ 大豆製品

大豆は、「畑の肉」といわれるほどたんぱく質を豊富に含んでおり、加工するとさらに栄養価やうま味が増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときなこになります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかためると豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品にすがたをかえます。

今月は、3年生の国語「すがたをかえる大豆」の学習にあわせて、給食に大豆・大豆製品を多く取りいれています。献立から大豆・大豆製品を見つけてみましょう。

