

2025年(令和7年)1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)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	
献立	★正月献立 ごはん ★田作り ★煮しめ ★雑煮	カレーライス (ごはん チキンカレー) ごぼうサラダ	ごはん 春巻き もやしのソテー 肉団子スープ	★有機・地産地消給食の日 ごはん 味つけのり 赤えいの唐揚げ たこたごサラダ ハモ入りつみれのすまし汁 ゆずゼリー 牛乳	パン チリコンカン 押し麦スープ スライスチーズ	★震災を考える給食 ごはん ツナじゃが コーンの炒め物 豚汁	パン メンチカツ コールスロー コーンスープ	ごはん チキン南蛮 ブロッコリー わかめの味噌汁	パン ウインナーの野菜ソテー じゃがいものカレー風味 玉ねぎスープ	★季節の献立 ごはん 鯖の塩焼き ★関東煮 切干大根のはりはり漬け	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 ひつつみ汁	
	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	ごはん(特別栽培米) 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	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	
	田作り煮干し 2 砂糖 0.64 しょうゆ(こいくち) 0.4 みりん 0.2 ごま 0.2 サラダ油 0.9 水 1	鶏肉 30 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 24 グリーンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 105	春巻き(1個) 50 天ぷら油 5 もやし 30 にんじん 9 ベーコン 5 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1	明石のり(味付け)(1袋) 2.5 赤えいの唐揚げ 80 天ぷら油 10.4 キャベツ 30 にんじん 5 たこ 10 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 こしょう(白) 0.01 ドレッシング(和風ごま) 3	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 0.25 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	ツナ油漬け 20 こんにゃく 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 20 にんじん 9 サラダ油 0.5 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1	メンチカツ(1個) 50 天ぷら油 6.5 キャベツ 30 にんじん 9 ブロッコリー 10 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.5	鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 にんにく 0.1 玉ねぎ 10 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 3.5 酢 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5.3	荒挽カケルウインナー 40 玉ねぎ 20 赤ピーマン 8 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.04	さば(1切) 60 塩 0.2 鶏肉 30 じゃがいも 35 にんじん 9 だいこん 40 こんにゃく 40 角揚げ 25 枝豆じゃこ天 17 昆布 0.3 砂糖 3.2 しょうゆ(こいくち) 4.5 水 30	厚揚げ 42 豚肉 35 枝豆 5 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 1.8 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 サラダ油 1	
料	鶏肉 35 こんにゃく 30 里芋 25 にんじん 15 いんげん(冷凍) 3 干しいたけ 0.3 清酒 1.9 砂糖 1.2 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	ごぼう 30 にんじん 6 ツナ油漬け 10 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	ミートボール 42 はくさい 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 はるさめ 4 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 145	ハモ入りつみれ 40 だいこん 20 にんじん 6 豆腐 25 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.7 塩 0.2 削り節 4 昆布 1 水 160	鶏肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 セロリー 1 押し麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 28 水 160	豚肉 20 だいこん 30 にんじん 9 豆腐 30 こんにゃく 7 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135	ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 35 とうもろこし 20 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 コーンスターチ 4 水 115	わかめ・乾 0.5 豆腐 30 だいこん 25 にんじん 10 えのきたけ 4 油揚げ 4 パセリ・乾 0.02 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170	じゃがいも 20 豚ひき肉 12 サラダ油 1 塩 0.18 こしょう(白) 0.02 カレー粉 0.12	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 ブイヨン(ポーク) 25 水 165	切干大根 4.5 にんじん 6 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	ひつつみ 12 鶏肉 20 だいこん 28 にんじん 10 ごぼう 7 油揚げ 5 しろな 5 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 160
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	チーズ(スライス)(1枚) 20 牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	

有機・地産地消給食の日

有機食材
自然の力を生かし、環境にやさしい手法で栽培されたお米や有機野菜を使用した献立を提供します。
【1月に提供する有機野菜】 にんじん・だいこん・青ねぎ
【特別栽培のお米】 ヘアリーベッチ米
(まめ科植物のヘアリーベッチを肥料として育てたお米)

地産地消食材
明石産の水産物として、味つけのり・赤えいの唐揚げ・明石だこ・明石産のハモ入りつみれを提供します。また、ゆずゼリー・牛乳は兵庫県産の食材です。

8日 正月献立

おせちや雑煮などの正月料理には邪気や災厄をはらい、健康長寿という願いが込められています。食材ひとつひとつに縁起の良い言い伝えがあります。

雑煮 年神様(正月にやってくる神様)に供えたお餅などを煮て食べることで神様の力を授かり元気になるように

田作り 豊作になる肥料がイワシだったことから田作りと呼ばれ、五穀豊穡の祈願

煮しめ さまざまな食材と一緒に煮込むことから「家族が仲良く暮らせるように」との願い

16日 震災を考える給食

1995年(平成7年)1月17日の阪神・淡路大震災から30年が経ちます。給食では毎年1月17日前後に震災を考える給食の日を設定し、食を通して当時の様子も学び、防災や命の大切さを考えるきっかけにして欲しいと思っています。

豚汁は避難所の炊き出しでよく提供され、心も体も温められた食事のひとつです。ツナじゃが、コーンの炒め物は、ローリングストックを応用したもので、被災後の調理の工夫などを学びましょう。

2025年(令和7年)1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)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の平均栄養量
献立	★あかしっ子大好きメニュー パン 鶏肉の スイートチリソース ★海と畑のサラダ パンプキン ソイチャウダー 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん ニシンの一夜干し 野菜のゆず風味 ぼたん汁 牛乳	パン ガーリックチキン 枝豆のソテー トマトスープ 牛乳	ごはん チャプチェ トック 牛乳	肉味噌ごはん (ごはん 肉味噌ごはんの具) クイツティアオ みかんゼリー 牛乳	パン トマトソースハンバーグ 青のりじゃがマヨ 卵スープ 牛乳	エネルギー 774kcal たんぱく質 29.4g 脂質 25.6g カルシウム 367mg マグネシウム 96mg 鉄 4.4mg 亜鉛 3.1mg ビタミンA 246μgRAE ビタミンB1 0.42mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 29mg 食物繊維 5.9g 食塩相当量 2.6g
	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 にんにく 0.1 サラダ油 1 砂糖 2.5 みりん 3 酢 3 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 パプリカパウダー 0.03 かたくり粉 0.1 水 2 ツナ油漬け ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6 ベーコン 10 かぼちゃ 30 かぼちゃ(ペースト) 25 玉ねぎ 30 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 5 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.05 水 95 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ニシン一夜干し(1切) 40 キャベツ 30 ★水菜 7 にんじん 6 ★親鶏肉 8 砂糖 1.5 酢 2.1 しょうゆ(うすくち) 3.4 ★ゆず果汁 0.6 サラダ油 0.5 いのしし肉 12 はくさい 10 ★だいこん 10 にんじん 9 厚揚げ 30 ごぼう 10 ★青ねぎ 1 みりん 2 清酒 1 みそ(米・白) 6.5 みそ(米・赤) 5 削り節 6 水 155 ★牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.17 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.01 かたくり粉 0.2 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 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 25 押し麦 8 パセリ・乾 0.02 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 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) 30 水 110 牛乳 206	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 10 たけのこ 4 赤ピーマン 5 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 こしょう(白) 0.03 みそ(米・赤) 4.5 オイスターソース 1 砂糖 0.8 みりん 0.8 清酒 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.75 ブイヨン(粉末) 0.1 かたくり粉 0.2 ごま油 0.1 トック 30 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 青ねぎ 1 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 165 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ごはん(米) 100 豚ひき肉 25 大豆ミート・乾 8 玉ねぎ 20 にんじん 6 たけのこ 3 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 にんにく 0.3 サラダ油 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.03 みそ(米・赤) 4.5 砂糖 0.8 みりん 0.8 清酒 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.75 ブイヨン(粉末) 0.1 かたくり粉 0.2 ごま油 0.1 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 パセリ・乾 0.02 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(ポーク) 25 水 145 ゼリー(みかん)(1個) 70 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ハンバーグ(1個) 80 トマト 10 ウスターソース 0.5 ケチャップ 1.8 砂糖 1 かたくり粉 0.3 水 7 じゃがいも 35 玉ねぎ 10 サラダ油 0.5 酢 0.2 砂糖 0.03 あおさ粉 0.06 塩 0.07 こしょう(白) 0.04 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	

震災などのもしもの災害が起こる前に、準備しておきましょう
 災害が起こると電気やガス、水道などのライフラインが止まる可能性があります。
 最低でも**3日分**、できれば**1週間分**くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

必需品

飲料水 ひとり1日3リットル⇒3日で9リットル※
⇒1週間で21リットル

熱源 カセットボンベ 1日1本

カセットボンベ1本は強火で1時間くらい使用可能

主菜

長期保存できる缶詰やレトルト食品
【例】肉・魚・野菜・豆などの缶詰
牛丼やカレー、パスタソースなどのレトルト食品

主食

ごはん・パン・そば・うどんなどエネルギー源になる
【例】米・パックご飯・カップ麺類
乾麺(そうめん、パスタ)

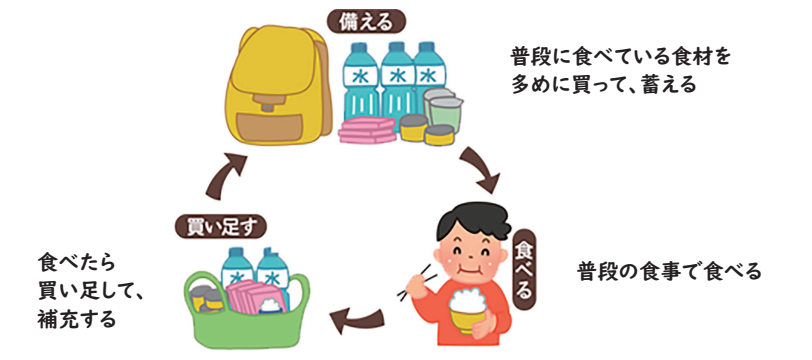
副菜・果物

災害時は普段と異なり野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘になりがち。ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために野菜を常備しておきましょう。

【例】日持ちする野菜類(じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど)
梅干し、漬物、野菜・果物ジュース
野菜、果物の缶詰
乾燥野菜・ドライフルーツ

これらを災害のために特別に用意するのではなく、普段の日常で食べているものを消費しながらストックする

ローリングストック法 蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法



あると便利な物
 割りばし・使い捨てスプーン・紙皿・紙コップ
 ラップ・アルミホイル・食品用ナイロン袋・
 使い捨て手袋・ウェットティッシュ・アルコールなど

※ 飲料水とは別に、トイレを流したり、何かを洗ったりする生活用水も必要。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしましょう。

♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。
24日：海と畑のサラダ
 海(ツナ・ひじき)と畑で収穫される野菜(キャベツ・にんじん・とうもろこし)をボイルしてドレッシングで和えています。小学校でも人気のサラダです。

27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て兵庫の食材を積極的に使用しています。

ごはん(米)・親鶏肉・ゆず
 大根・水菜・青ねぎ・牛乳

ぼたん汁

ぼたん汁は、丹波篠山地域の郷土料理である「ぼたん鍋」をアレンジしたメニューです。
 “ぼたん”とは、いのしし肉をうす切りにして、ぼたんの花びらのように皿に盛りつけることからそう呼ばれています。

ぼたんの花