

# 2025年(令和7年)1月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	ごはん 春巻き もやしのソテー 肉団子スープ 牛乳	★正月献立 ごはん ★田作り ★煮しめ ★雑煮 牛乳	カレーライス (ごはん チキンカレー) ごぼうサラダ 牛乳	パン チリコンカン 押し麦スープ スライスチーズ 牛乳	★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 メンチカツ コールスロー コーンスープ 牛乳	★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 牛乳	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 牛乳	ごはん チキン南蛮 ブロッコリー わかめの味噌汁 牛乳	ごはん チャブチェ トック 牛乳	★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 パンブキン ソイチャウダー 牛乳
	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(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	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80
材	春巻き(1個) 50 天ぷら油 5	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	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	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	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	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	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	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	豚肉 50 はるさめ 10 にんじん 10 たけのこ 4 赤ピーマン 5 にんにく 0.1 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 0.5	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 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
	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	いんげん(冷凍) 3 干ししいたけ 0.3 清酒 1.2 砂糖 1.9 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	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	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	とうもろこし 35 チキンフランク 10 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	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	豚肉 20 だいこん 30 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 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	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	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 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170	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 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170
料	牛乳 206	煮込み餅 40 鶏肉 10 だいこん 32 金時人参 9 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 2.8 みそ(米・白) 8 削り節 6 水 150	牛乳 206	チーズ(スライス)(1枚) 20 牛乳 206	ゼリー(ゆず)(1個) 50 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	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、味付けのり・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。

9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

17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(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 ひつつみ汁	パン ガーリックチキン 枝豆のソテー トマトスープ	★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	★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	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	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	エネルギー	774kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	29.4g
材 料 (g)	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	脂質	25.6g
	厚揚げ 42	鶏肉 60	ニシン一夜干し(1切) 40	さば(1切) 60	ハンバーグ(1個) 80	豚ひき肉 25	カルシウム	367mg
	豚肉 35	にんにく 0.2	★野菜 30	塩 0.2	トマト 10	大豆ミート・乾 8	マグネシウム	96mg
	枝豆 5	サラダ油 1	キャベツ 7	鶏肉 30	ウスターソース 0.5	玉ねぎ 20	鉄	4.4mg
	しょうが 0.5	塩 0.17	★水菜 6	じゃがいも 35	ケチャップ 1.8	にんじん 6	亜鉛	3.1mg
	しょうゆ(こいくち) 3	こしょう(白) 0.02	にんじん 6	にんじん 9	砂糖 1	たけのこ 3	ビタミンA	246μgRAE
	砂糖 1.8	こしょう(黒) 0.01	★親鶏肉 8	だいこん 40	かたくり粉 0.3	干ししいたけ 0.3	ビタミンB1	0.42mg
	みりん 0.2	かたくり粉 0.2	砂糖 1.5	角揚げ 25	水 7	しょうが 0.3	ビタミンB2	0.51mg
	かたくり粉 0.2	枝豆 20	酢 2.1	枝豆じゃこ天 17	じゃがいも 35	にんにく 0.3	ビタミンC	29mg
	サラダ油 1	にんじん 6	しょうゆ(うすくち) 3.4	昆布 0.3	玉ねぎ 10	みそ(米・赤) 4.5	食物繊維	5.9g
	ひつつみ 12	サラダ油 0.5	★ゆず果汁 0.6	砂糖 3.2	酢 0.2	オイスターソース 1	食塩相当量	2.6g
	鶏肉 20	塩 0.03	サラダ油 0.5	しょうゆ(こいくち) 4.5	砂糖 0.03	しょうゆ(こいくち) 0.75		
	だいこん 28	こしょう(白) 0.01	いのしし肉 12	水 30	あおさ粉 0.06	パイオン(粉末) 0.1		
にんじん 10	ベーコン 12	★だいこん 10	切干大根 4.5	塩 0.07	かたくり粉 0.2			
ごぼう 7	玉ねぎ 25	にんじん 9	にんじん 6	こしょう(白) 0.04	ごま油 0.1			
油揚げ 5	じゃがいも 20	厚揚げ 30	にんじん 6	ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	ごま油 0.1			
しろな 5	にんじん 10	ごぼう 10	しょうゆ(うすくち) 1.4	卵 20	鶏肉 35			
清酒 0.6	セロリー 2.5	★青ねぎ 1	酢 3.2	ベーコン 5	キャベツ 15			
みりん 0.6	にんにく 0.25	みりん 2	砂糖 2	とうもろこし 25	にんじん 15			
塩 0.1	トマト 25	清酒 1	ごま油 0.3	にんじん 10	玉ねぎ 9			
削り節 6	押し麦 8	みそ(米・白) 6.5	ごま 0.5	パセリ・乾 0.02	チンゲンサイ 10			
水 160	パセリ・乾 0.02	みそ(米・赤) 5		かたくり粉 1	クイツティアオ 6			
牛乳 206	ケチャップ 6	削り節 6		しょうゆ(うすくち) 6	しょうゆ(うすくち) 4			
	サラダ油 0.5	水 155	★牛乳 206	塩 0.25	こしょう(白) 0.04			
	塩 0.3			こしょう(白) 0.01	塩 0.25			
	こしょう(白) 0.03			パイオン(ポーク) 25	パイオン(チキン) 30			
	ウスターソース 1.2			水 145	水 130			
	砂糖 0.65			牛乳 206	ゼリー(みかん)(1個) 70			
	しょうゆ(こいくち) 1.5				牛乳 206			
	パイオン(ポーク) 30							
	水 110							
	牛乳 206							

**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。  
**23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。



## 28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