

# 2025年(令和7年)2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)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立	★節分献立 ★セルフのり巻き (酢めし/手巻きのり ツナマヨ ごまたくあん) だんご汁 ★節分豆 牛乳	パン ポークコロッケ キャベツと ソーセージのソテー キャロット ソイチャウダー 牛乳	ごはん 味噌おでん ごぼうと小魚のきんぴら	★受験応援メニュー ★カツカレー (ごはん チキンカツ チキンカレー) コーンのソテー	パン 豚肉と大豆のトマト炒め キャベツと親鶏のサラダ 野菜スープ	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 莖わかめとキャベツの 和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース 枝豆の炒め物 ★かす汁	★季節の献立 ★季節の献立 ★麻婆大根 にんじんのごま炒め ビーフンのすまし汁	米粉パン 白身魚のフライ コールスロー ミネストローネ	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★すき焼き 親鶏のごさぼり炒め さつまポテト	★食べよう兵庫の食材 パン エスニックチキン ごんごんサラダ レタススープ
	材料(g)	酢めし(米) 100 手巻きのり(1袋) 4.5 ツナ油漬け 20 とうもろこし 10 玉ねぎ 10 酢 0.2 サラダ油 0.2 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 たくあん 15 ごま 0.2 ごま油 0.3 鶏肉 10 白玉だんご 30 だいこん 15 にんじん 5 ごぼう 5 油揚げ 4 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.2 削り節 6 水 175 節分豆(1袋) 5 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ポークコロッケ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 33 チキンフランク 5 塩 0.02 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1 ベーコン 12 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 10 にんじん(ペースト) 15 サラダ油 1 パイオン(ポーク) 30 パイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 5 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 95 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 20 だいこん 45 里芋 30 にんじん 15 こんにゃく 40 角揚げ 30 根菜入りつくね 20 昆布 0.5 しょうが 0.5 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 1 みそ(米・白) 4 みそ(米・合わせ) 4 水 35 ごぼう 15 こんにゃく 20 にんじん 9 枝豆 4 かえりちりめん 2.5 ごま 0.6 砂糖 1.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 みりん 3 ごま油 0.5 サラダ油 1.5 牛乳 206	ごはん(米) 100 チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 鶏肉 10 加熱レバー 2 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレーウ① 10 カレーウ② 14.5 サラダ油 1 水 150 とうもろこし 35 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 豚肉 35 大豆 35 玉ねぎ 15 サラダ油 1 トマト 10 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.3 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.2 チリパウダー 0.05 かたくり粉 0.7 キャベツ 25 親鶏肉 6 にんじん 6 サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03 鶏肉 10 玉ねぎ 25 にんじん 10 キャベツ 10 セロリー 1.5 マカロニ 5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 パイオン(チキン) 30 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 ミートボール 57 天ぷら油 5.7 玉ねぎ 10 ケチャップ 3 しょうゆ(うすくち) 1 酢 1.5 砂糖 1.1 水 2 サラダ油 1 かたくり粉 0.4 莖わかめ 10 キャベツ 30 ツナ油漬け 5 にんじん 6 サラダ油 0.5 ドレッシング(和風ごま) 6 かぼちゃ 35 豆腐 25 玉ねぎ 20 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 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 60 清酒 0.3 かたくり粉 0.3 サラダ油 0.5 玉ねぎ 10 サラダ油 1 酢 1.1 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 清酒 1.5 みりん 3 水 2 かたくり粉 0.6 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 豚肉 15 だいこん 30 にんじん 6 こんにゃく 15 油揚げ 4 青ねぎ 2 酒かす 12 みそ(米・合わせ) 10 しょうゆ(うすくち) 0.5 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 だいこん 60 豚ひき肉 45 玉ねぎ 20 にら 3 しょうが 0.5 サラダ油 1 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 0.22 塩 0.03 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 水 1 にんじん 20 ツナ油漬け 6 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 砂糖 0.2 しょうゆ(こいくち) 0.5 酢 0.3 ごま 0.35 ごま油 0.05 鶏肉 10 豆腐 35 はくさい 20 にんじん 10 青ねぎ 2 ビーフン 8 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 0.5 塩 0.31 削り節 6 水 145 牛乳 206	米粉パン(米粉・小麦) 80 白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 25 にんじん 9 ブロッコリー 10 サラダ油 0.5 ドレッシング(コールスロー) 4.5 ベーコン 12 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2 トマト 20 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 1 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 パイオン(ポーク) 30 水 120 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 30 豆腐 40 こんにゃく 25 ふ 4 はくさい 45 にんじん 15 玉ねぎ 30 えのきたけ 7 白ねぎ 6 サラダ油 1 清酒 1 砂糖 5.2 しょうゆ(こいくち) 8.5 親鶏肉 7 切干大根 4 にんじん 5 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 みりん 1 酢 1 昆布茶 0.03 さつまポテト(1個) 35 牛乳 206

## 3日 節分献立

2月3日は節分です。  
関西では節分に、豆まきをしたり、豆や恵方巻、鯛を食べたりする習慣があります。また、炒り大豆を年の数だけ食べることで、福を身体に取り入れ、「次の年も健康で幸せに過ごせますように」と願う習わしもあります。  
給食ではセルフのり巻きと節分豆を提供します。  
手巻きのりに酢飯をのせ、ツナマヨやごまたくあんを適量のせて巻いていただきます。節分豆は年の数があるかどうか、数えながら食べてみてください。

## 6日 受験応援メニュー



受験に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと「勝負に勝つ=カツ」の語呂合わせから、カツカレーを提供します。

勉強中は体を動かさなくても、脳はたくさんのエネルギーを使います。食事をしっかりとってエネルギーチャージする事は、勉強に集中するために欠かせません。規則正しい食生活に加え、夜に勉強する場合は消化の良い物を夜食として取り入れるのもおすすめです。



## あかしっ子大好きメニュー

明石の中学校給食の中から人気メニューを紹介します。

### 17日：すき焼き

牛肉や野菜、豆腐がたっぷり入ったすき焼きは、甘辛い味つけてご飯が進む人気メニューの一つです。すき焼きは関西と関東で作り方が異なります。給食では関西風の作り方で、牛肉を炒めた後に調味料と野菜等の具材を入れて煮込んでいます。



# 2025年(令和7年)2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)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立	ごはん ふりかけ じゃがいもと豚肉の オイスターソース炒め つくね汁 牛乳	ごはん 鯖の変わり味噌焼き 白菜のおかか和え すまし汁 牛乳	パン ウインナーの野菜ソー スパゲティ 豆乳スープ 牛乳	ごはん ごまちりめん 韓国風肉じゃが トック 牛乳	ごはん おろしソースハンバーグ ココロサラダ 玉ねぎスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★きびなごフライ キャベツのごま和え かきたま汁 牛乳	パン チキンチャップ ポテトスープ アセロラゼリー 牛乳
	ごはん(米) 100 ふりかけ(魚)(1袋) 2.8 豚肉 43 じゃがいも 50 にんじん 10 いんげん 3 サラダ油 1.5 オイスターソース 1.3 清酒 0.5 みりん 0.5 砂糖 0.25 しょうゆ(こいくち) 0.3 塩 0.04 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.01 鶏つくね 35 だいこん 30 にんじん 10 はるさめ 5 こまつな 10 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.1 しょうが 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.4 砂糖 2.7 みそ(米・赤) 2.4 清酒 0.9 はくさい 40 にんじん 6 かつお節 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5 豆腐 30 鶏肉 10 だいこん 30 にんじん 9 わかめ・乾 0.2 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 165 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 荒挽カクテルウインナー 40 にんじん 15 チンゲンサイ 10 とうもろこし 10 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.04 スパゲティ 14 ベーコン 9 玉ねぎ 20 トマト 5 ケチャップ 6.5 ウスターソース 2 塩 0.01 こしょう(白) 0.02 砂糖 0.2 サラダ油 1 豚肉 10 玉ねぎ 30 にんじん 10 じゃがいも 30 にんじん 10 青ねぎ 2 サラダ油 1.5 パイオン(ポーク) 25 パイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 水 115 牛乳 206	ごはん(米) 100 かえりちりめん 3 ごま 0.6 砂糖 0.7 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.4 豚肉 35 じゃがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 12 キムチ(白菜) 15 いんげん 3 ごま油 1 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 コチュジャン 0.3 トック 25 鶏肉 15 はくさい 20 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	ごはん(米) 100 ハンバーグ(1個) 80 だいこん 10 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 1.8 清酒 1 みりん 1.4 かたくり粉 0.6 水 7 大豆 12 枝豆 7 とうもろこし 6 にんじん 6 ツナ油漬け 5 サラダ油 5 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 パイオン(ポーク) 25 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 きびなごフライ 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 にんじん 5 ごま 0.6 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6 卵 20 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 8 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 1 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 145 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 玉ねぎ 25 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 ガーリックパウダー 0.05 塩 0.09 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.8 サラダ油 1.5 じゃがいも 45 ベーコン 7 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.35 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 パイオン(ポーク) 28 水 145 ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206

## カフェインと上手に付き合うには・・・

勉強中などの眠気を覚ますために、カフェインを含む飲み物を飲む人がいます。最近ではジュースのようなエナジードリンクもありますが、どんなことに注意すればよいでしょうか？

カフェインは、コーヒー豆・カカオ豆・茶葉などに多く、これらを原料に作った飲み物などに含まれています。ちょうどよい量のカフェインを摂ると、頭がすっきりしたり、眠気が覚めたりします。でも、摂りすぎると、心臓がドキドキしたり、眠れなくなることがあります。特に子どもは大人より影響を受けやすいので、量を考えて摂ることが大切です。

### どんな飲み物に、どれくらい含まれているの？

\*コーヒーやお茶のいれ方、製品によって、カフェイン量が異なります。



### どれくらいまで摂ってもいいの？

日本では具体的な数値が出ていませんが、欧米では具体的な数値で注意を呼びかけています。例えば・・・  
カナダ保健省の一例：13歳以上の青少年 1日に0.0025g/kg  
(例:体重50kgなら0.125g)



カフェインが多く含まれるエナジードリンクを飲むと、カフェインの作用で元気になった気がしますが、それは飲んだ時だけで、効果が切れるとかえって集中力が低下したり、飲む前より疲れた感じがする場合があります。  
「眠りたい、休みたい」という作用にカフェインのある成分がとりついて神経を興奮させるために、眠気を覚まし、頭がすっきりした気分になります。疲れたと感じたら、カフェインに頼るのではなく睡眠や栄養を見直しましょう。

出典： 内閣府食品安全委員会 「キッズボックス」  
食品安全委員会 ファクトシート「食品中のカフェイン」  
東京都福祉保健局HP 東京都食品安全FAQ「カフェインを多く含む主な食品」  
千葉県医師会 からだのソラシド♪manaぽっと「エナジードリンクとカフェイン」

## 18日食べよう兵庫の食材

毎月の「食べよう兵庫の食材」の日は、兵庫県産の野菜や肉等を使用しています。この日の献立表には県産食材の前に★をつけています。

★ごはん ★鶏肉 ★大根 ★れんこん ★レタス ★牛乳



## 季節の食材

かす汁・・・酒かす  
麻婆大根・・・大根  
きびなごフライ・・・きびなご



今月の平均栄養量	マグネシウム 102 mg	ビタミンB2 0.50 mg
エネルギー 755 kcal	鉄 5.3 mg	ビタミンC 28 mg
たんぱく質 28.5 g	亜鉛 3.1 mg	食物繊維 6.0 g
脂質 23.9 g	ビタミンA 249 μgRAE	食塩相当量 2.6 g
カルシウム 369 mg	ビタミンB1 0.42 mg	

\*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。