

2025年(令和7年)2月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	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	★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	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 茎わかめとキャベツの和え物 味噌汁 牛乳	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 牛乳	★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 牛乳	ごはん 味噌おでん ごぼうと小魚のきんぴら 牛乳	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	米粉パン 白身魚のフライ コールスロー ミネストローネ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★麻婆大根 にんじんのごま炒め ビーフンのすまし汁 牛乳	★食べよう兵庫の食材 パン エスニックチキン こんこんサラダ レタススープ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★すき焼き 親鶏のさっぱり炒め さつまポテト 牛乳		
	コッペパン(小麦) 80	酢めし(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	米粉パン(米粉・小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100		
材	ポークコロッケ(1個) 60 天ぶら油 7.8	手巻きのり(1袋) 4.5	ミートボール 57 天ぶら油 5.7 玉ねぎ 10 ケチャップ 1 しょうゆ(うすくち) 3	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 ごしょう(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	チキンカツ(1個) 60 天ぶら油 7.8	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	ふりかけ(魚)(1袋) 2.8	白身魚フライ(1個) 60 天ぶら油 7.8	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 ごしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 水 1	★鶏肉 60 しょうゆ(うすくち) 1.3 ナンプラー 0.9 砂糖 0.5 ふ 4 はくさい 45 にんじん 15 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 14 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	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		
	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 ブイオン(ポーク) 30 ブイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 5 豆乳 25 塩 0.8 ごしょう(白) 0.04 水 95 牛乳 206	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	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	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	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 ごしょう(白) 0.01 牛乳 206	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	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) 7 みそ(米・白) 3 削り節 6 水 135	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) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 ごしょう(白) 0.04 ブイオン(ポーク) 30 水 120	にんじん 20 ツナ油漬け 6 サラダ油 0.5 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 酢 0.3 ごま 0.35 ごま油 0.05	★れんこん 20 ★だいこん 15 にんじん 10 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-ミーごま) 6.3	豚肉 10 豆腐 20 にんじん 15 玉ねぎ 25 ★レタス 25 塩 0.3 ごしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイオン(ポーク) 28 ごま油 0.3 水 125	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
料	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	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206		

4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。

7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。

18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(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	★季節の献立 ごはん 鶏肉の玉ねぎソース 枝豆の炒め物 ★かす汁	パン ウィンナーの野菜ソーテー スパゲティ 豆乳スープ	ごはん 鯖の変わり味噌焼き 白菜のおかか和え すまし汁	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	ごはん ごまちりめん 韓国風肉じゃが トック	パン チキンチャップ ポテトスープ アセロラゼリー	★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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	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(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	荒挽カクテルウィンナー 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 サラダ油 1 豚肉 10 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 10 サラダ油 1.5 ブイヨン(ポーク) 25 ブイヨン(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	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	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 0.5 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 ブイヨン(ポーク) 25 水 165 牛乳 206	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	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 ブイヨン(ポーク) 28 水 145 ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206	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
料	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

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、カフェイン量が変わります。


 コーヒー コーヒーカップ1杯(150ml)で 約0.09g	 エナジードリンク 製品1本で 約0.05g~0.15g	 コーラ 1缶(355ml)で 約0.046g
 お茶 湯飲み1杯(150ml)で 約0.03g~0.24g	 チョコレート 1枚(55g)で 約0.034g	 牛乳、フルーツ ジュースには 含まれていないよ。

エナジードリンクは、カフェインを含んでいるのね。

おやつに食べる量は、半分ぐらいかな。

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)



こんな使い方はやめよう！

試合前にエナジードリンク！

テスト前にエナジードリンク！

夜中のゲーム対戦前にエナジードリンク！

からだによくないピッ！

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。

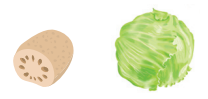
「眠りたい、休みたい」という作用にカフェインのある成分がとりついて神経を興奮させるために、眠気を覚まし、頭がすっきりした気分になります。疲れたと感じたら、カフェインに頼るのではなく睡眠や栄養を見直しましょう。

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」

17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。