

2025年(令和7年)3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)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	17日(月)	18日(火)
献立	パン 鶏の唐揚げ コーンのソテー トマトスープ 牛乳	★ひな祭り献立 ちらし寿司 (酢めし ちらし寿司の具) 菜の花と白菜のごま和え すまし汁 ひしもち 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ ひじきととうもろこしの炒め煮 味噌汁 牛乳	パン ポークハーフソテー キャロットラペ ソイチャウダー 牛乳	★卒業・進級お祝い献立 ごはん 明石鯛の塩焼き ブロッコリーのおかか和え お祝い汁 クレープ 牛乳	パン イカカツ 切干大根のソース炒め マカロニスープ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー カレーライス (ごはん ★ビーフカレー) ツナサラダ チーズ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★肉じゃが キャベツとツナのさっぱり和え 厚揚げの味噌汁 牛乳	ごはん マグロカツ ポテトサラダ レタススープ 牛乳	パン ウインナーのソテー 春雨サラダ ポークビーンズ 牛乳	ごはん ごぼうチキン じゃがいもの磯香炒め わかめの味噌汁 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	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
材	鶏肉 65 塩 0.2 こしょう(白) 0.05 清酒 0.7 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6	高野豆腐 10 竹輪 5 干しいたけ 0.3 にんじん 6 いんげん 3 砂糖 3.2 しょうゆ(うすくち) 3.9 みりん 1 削り節 1.5 水 48	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 みりん 2 かたくり粉 0.6 水 4	豚肉 65 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.13 こしょう(白) 0.03 こしょう(黒) 0.01 パジル・乾 0.12 かたくり粉 0.3	まだい(1切) 60 サラダ油 0.5 塩 0.17	イカカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8	牛肉 30 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 110	牛肉 35 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 30 にんじん 12 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1	マグロカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8	荒挽カケルウインナー 30 玉ねぎ 5 サラダ油 1 塩 0.01 こしょう(白) 0.01	鶏肉 55 ごぼう 15 かたくり粉 13 天ぷら油 8.3 しょうゆ(こいくち) 3.3 砂糖 2 清酒 2 みりん 2 水 1
	とうもろこし 35 枝豆 5 にんじん 6 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	はくさい 35 菜の花 5 ごま 1 しょうゆ(うすくち) 1.8 砂糖 0.6	ひじき・乾 2.2 ベーコン 4 とうもろこし 10 にんじん 6 枝豆 5 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.5 サラダ油 1	にんじん 24 サラダ油 0.5 砂糖 0.3 酢 2.5 塩 0.03 こしょう(黒) 0.02	鶏肉 15 白玉だんご 25 白玉だんご(赤) 17 だいこん 30 かまぼこ 5 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 155	ベーコン 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.2 米粉マカロニ 10 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 30 水 160	ベーコン 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.2 米粉マカロニ 10 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 30 水 160	ツナ油漬け 15 キャベツ 25 ブロッコリー 10 にんじん 6 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(クリームごま) 6	キャベツ 30 ツナ油漬け 7 ごま 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03	豚肉 15 レタス 20 玉ねぎ 20 にんじん 9 はるさめ 7 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 155	豚肉 15 大豆 40 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 9 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 ケチャップ 23 砂糖 0.2 油揚げ 0.25 こしょう(白) 0.02 削り節 0.25 水 75
料	ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 9 セロリー 2.5 もち麦 8 にんにく 0.25 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 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 130 牛乳 206	鶏肉 10 豆腐 30 かまぼこ(花) 5 だいこん 15 にんじん 9 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.1 パセリ・乾 6 削り節 6 水 175	だいこん 30 にんじん 6 豆腐 30 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170	ベーコン 15 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 にんじん 9 とうもろこし 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 110	クレープ(いちご)(1個) 35	牛乳 206	チーズ(1個) 14 牛乳 206	厚揚げ 40 玉ねぎ 20 こまつな 5 にんじん 9 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 165	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206



4日 ひな祭り献立

3月3日はひな祭りです。「桃の節句」とも呼ばれ、春の訪れと健やかな成長をお祝いします。

ひな祭り献立として、ちらし寿司、菜の花の入った和え物、桃の花をイメージしたかまぼこが入ったすまし汁、ひしもちを提供します。

桃の花の桃色、雪の白色、雪の下で芽吹く新芽の緑色など、ひしもちの色や順番にはそれぞれ意味が込められています。

7日 卒業・進級お祝い献立

卒業・進級お祝い献立として、明石沖で獲れた「天然真鯛」を塩焼きにして提供します。

鯛は「めでたい」と「たい」の語呂合わせで昔から縁起の良い魚と言われています。他の魚より長生きすることや、頭から尾まで丸ごと出される姿焼きのことを「目出鯛」と呼ぶことから、お祝いごとには欠かせません。

地産地消

地元(明石市・兵庫県)で生産されたものを
地元(明石市・兵庫県)で消費するという意味

地元で獲れた農産物・水産物を使用することにより、地域の生産者と消費者がお互いの顔が見える関係になり、より新鮮で安心な食材の供給に繋がります。

また、近い場所から食材を輸送するため、CO₂排出量が少なくなり、環境にやさしいと言われています。

19日の県産食材

- ・ごはん
- ・豚ひき肉
- ・チンゲンサイ
- ・鶏肉
- ・青ねぎ
- ・牛乳

お知らせ

各学校、学年によって給食最終日が異なります。学校からのたより等でご確認ください。

明石市教育委員会事務局
学校給食課 TEL918-5594

2025年(令和7年)3月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	19日(水)	今月の平均栄養量	
献立	★食べよう兵庫の食材 ごはん 麻婆豆腐 中華スープ いちごゼリー	エネルギー	773kcal
	牛乳	たんぱく質	28.7g
材	★ごはん(米) 100	脂質	24.4g
	豆腐 65	カルシウム	373mg
	★豚ひき肉 35	マグネシウム	112mg
	玉ねぎ 20	鉄	5.1mg
	赤ピーマン 5	亜鉛	3.2mg
	★青ねぎ 3	ビタミンA	242μgRAE
	しょうが 0.5	ビタミンB1	0.42mg
	サラダ油 1	ビタミンB2	0.49mg
	みそ(米・白) 2	ビタミンC	28mg
	みそ(米・赤) 1	食物繊維	6.2g
しょうゆ(こいくち) 2	食塩相当量	2.6g	
砂糖 1.2	*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。		
トウバンジャン 0.22			
塩 0.05			
こしょう(白) 0.02			
かたくり粉 1.3			
料 (g)	★鶏肉 20		
	玉ねぎ 15		
にんじん 9			
はくさい 15			
もやし 10			
★チンゲンサイ 7			
はるさめ 5			
しょうゆ(うすくち) 5			
塩 0.2			
こしょう(白) 0.03			
ごま油 0.3			
削り節 6			
水 150			
	ゼリー(いちご)(1個) 40		
	★牛乳 206		

今年度実施した献立 一部を紹介します。

♥あかしっ子大好きメニュー 2024♥



《和食給食》

「まごはやさしい」の語呂合わせで知られる日本の伝統食材や、だしを生かした献立です。



《冬至献立》

冬至には「ん=運」の入る食材を食べることで縁起を担ぐ風習があり、味噌汁には「ん」のつく食材を入れ、ゆずが香る和え物にしました。



《正月献立》

各献立に様々な願いを込めて、田作り、煮しめ、雑煮を提供しました。



《震災を考える給食》

給食を通じ、防災・減災について考える機会になるよう、毎年献立に取り入れています。



《魚献立》

魚献立も積極的に取り入れています。



鯖のサルサソース



鱈の南蛮漬け



鯖のごまだれ焼き

《有機・地産地消給食》

環境への負荷を低減させた栽培方法で育てられた野菜や兵庫県産・明石産の食材を取り入れた献立です。



使用した有機野菜(1月)

- ・にんじん
- ・青ねぎ
- ・大根

使用した兵庫県産・明石産の食材(1月)

- ・ごはん(米)
- ・味付けのり
- ・たこ
- ・ハモ入りつみれ
- ・赤えい
- ・ゆずゼリー

♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年秋に給食への興味関心を高め、結果を献立に反映して給食に対する満足度の向上を図るため、生徒に「もう一度食べたい献立」についてのアンケートを実施しました。

アンケート結果は、右表のとおりです。来年度も、献立作成の参考にします。

順位	献立名	順位	献立名
1	トッポギ入りタッカルビ	9	カレー(ビーフ)
2	韓国風肉じゃが		カレー(チキン)
3	かぼちゃコロッケ	10	セルフドック(背割りパン・ドライカレー・チーズ)
	セルフバーガー(バンズパン・チキンカツ・キャベツのソテー)	12	鶏の唐揚げ
5	すき焼き	13	揚げ鶏のレモンだれ
6	ヤンニョムチキン	14	チャプチェ
7	チキン南蛮	15	カレーうどん
8	トッポギ入りテジカルビ		

《地産地消》

「食べよう兵庫の食材」の日にはできるだけ多くの地域産の食材を使用するようにしています。また、その他にも米は1年を通して明石産を使用し水産物や野菜なども、季節に合わせて地域の食材を取り入れています。

今年度の「食べよう兵庫の食材」の日等で使用した兵庫県産・明石産の食材

- ・青ねぎ
- ・にんじん
- ・大根
- ・ゆず果汁
- ・親鶏肉
- ・しず
- ・わかめ
- ・ごはん(米)
- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・しろな
- ・豚ひき肉
- ・鯛
- ・ハモ入りつみれ
- ・のり
- ・牛乳
- ・チンゲンサイ
- ・水菜
- ・マッシュルーム
- ・鶏肉
- ・赤えい
- ・たこ
- ・玉ねぎ
- ・れんこん
- ・バジルペースト



しずのスパイス揚げ 赤えいの唐揚げ