

# 2025年(令和7年)4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)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
献立	ごはん 麻婆豆腐 にんじんの オイスターソース炒め 中華スープ 牛乳	★季節の献立 パン 鶏肉のスイートチリソース ★アスパラガスのサラダ ソイチャウダー 牛乳	ごはん 肉じゃが ひじきの炒め煮 大根の味噌汁 牛乳	パン ハンバーグ ブロッコリー 玉ねぎスープ 牛乳	ごはん チャプチェ トック アセロラゼリー 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー カレーライス (ごはん) ★チキンカレー) 海と畑のサラダ 牛乳	★季節の献立 パン いちごジャム 鮭ボールのオーロラ揚げ ★春キャベツのスープ 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん ふりかけ 鶏肉とじゃがいもの 味噌炒め ひつつみ汁 牛乳	パン チリコンカン ごぼうサラダ 押し麦スープ 牛乳	ごはん 鯖のごまだれ焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★トッポギ入りタッカルビ わかめスープ 牛乳
	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	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
材	豆腐 65 豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 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 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3	鶏肉 65 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 玉ねぎ 10 こんにゃく 10 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	豚肉 30 じゃがいも 40 玉ねぎ 20 こんにゃく 10 にんにく 9 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 2 水 1	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 ケチャップ 3.5 とんかつソース 0.9 砂糖 0.45 こしょう(白) 0.02 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.4 水 8.8	豚肉 50 はるさめ 10 にんじん 10 たけのこ 7 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 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 1	鶏肉 40 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 グリーンピース 5 カレールー① 10 カレールー② 14.5 サラダ油 1.5 水 95	いちごジャム(1袋) 15 ふりかけ(魚)(1袋) 2.8	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	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.6 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 ごま 1 はくさい 35 にんじん 5 かつお節 0.4 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5	鶏肉 50 トッポギ 30 キャベツ 30 にんじん 10 玉ねぎ 20 しょうが 0.3 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7 砂糖 0.7 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1	
	にんじん 25 サラダ油 1 オイスターソース 1 砂糖 0.3 清酒 0.2 塩 0.01 ごま 0.2	アスパラガス 10 キャベツ 23 にんじん 9 とうもろこし 5 サラダ油 1 ドレッシング(コルスロー) 4.3	だいこん 30 豆腐 30 にんじん 5 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	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	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	鶏肉 10 豆腐 20 キャベツ 25 玉ねぎ 25 にんじん 9 塩 0.65 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(チキン) 30 水 130	ひつつみ 12 豚肉 15 豆腐 30 だいこん 20 にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 4 油揚げ 4 ★青ねぎ 1 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 145	ごぼう 25 にんじん 10 ツナ油漬け 7 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	さつまいも 30 豆腐 25 にんじん 10 もやし 10 青ねぎ 1 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.5 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.5 削り節 6 水 180
料	鶏肉 20 玉ねぎ 15 にんじん 9 はくさい 15 もやし 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 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 155 牛乳 206	ベーコン 10 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 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 125 牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206

## 中学校の給食

- ・献立は学校ごとに2コースに分かれます。  
**A献立** 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  
**B献立** 錦城・朝霧・野々池・大久保中学校
- ・学校、学年により給食開始日が異なります。
- ・メニューによってスプーンがつく日もありますが、毎日おはしとマスクを準備してください。また、学校によってはランチョンマットが必要です。



## ♡あかしっ子大好きメニュー♡

昨年度、もう1度食べたい献立や好きな献立についてアンケートを行いました。その結果、上位に入った献立を「あかしっ子大好きメニュー」として順次紹介していきます。

4月は17日にカレーライス(チキンカレー)、24日にはアンケートで1位のトッポギ入りタッカルビを取り入れています。



## 21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、兵庫県産の食材を積極的に使用するようにしています。献立表では該当日の兵庫県産の食材の前に★印をつけています。

※ごはん(米)と牛乳は年間を通して兵庫県産を使用しています。



# 2025年(令和7年)4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)	25日(金)	28日(月)	30日(水)	今月の平均栄養量	
献立	★世界の料理 パン ★鯛のエスカベッシュ ★トマトアホスープ チーズ	ごはん 揚げ豚の パーベキューソース 枝豆の炒め物 かぼちゃの味噌汁	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 切干大根のほりはり漬け じゃがもちのすまし汁	エネルギー	765kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	28.8g
材 料 (g)	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	脂質	24.9g
	いわし(粉付き) 55	豚肉 60	豚肉 45	カルシウム	385mg
	天ぷら油 5.5	かたくり粉 12	昆布 1.5	マグネシウム	100mg
	玉ねぎ 10	天ぷら油 7.2	ごぼう 8	鉄	3.8mg
	赤ピーマン 3	玉ねぎ 10	にんじん 15	亜鉛	3.1mg
	サラダ油 0.5	赤ピーマン 5	平天 10	ビタミンA	250μgRAE
	しょうゆ(うすくち) 2.8	にんにく 0.2	枝豆 5	ビタミンB1	0.49mg
	酢 4.5	サラダ油 1	サラダ油 1	ビタミンB2	0.52mg
	レモン果汁 0.5	りんごジュース 2.6	ごま 0.6	ビタミンC	29mg
	砂糖 2.5	ケチャップ 2.6	唐辛子(一味) 0.01	食物繊維	5.7g
	ベーコン 10	しょうゆ(こいくち) 0.5	砂糖 2	食塩相当量	2.5g
	玉ねぎ 40	とんかつソース 0.65	しょうゆ(こいくち) 2.2		
トマト 20	砂糖 0.2	みりん 0.9			
にんじん 10	こしょう(白) 0.02				
にんにく 0.8	水 1	切干大根 4.5			
パプリカパウダー 0.1	枝豆 20	にんじん 5			
塩 0.5	にんじん 6	しょうゆ(うすくち) 1.4			
こしょう(白) 0.04	サラダ油 0.5	酢 3.2			
しょうゆ(うすくち) 3	塩 0.03	砂糖 2			
ブイヨン(ポーク) 25	こしょう(白) 0.01	ごま油 0.3			
ブイヨン(粉末) 0.3		ごま 0.5			
サラダ油 1					
水 135	かぼちゃ 35	鶏肉 10			
	豆腐 30	じゃがもちボール 40			
	玉ねぎ 20	だいこん 30			
チーズ(1個) 10	油揚げ 5	にんじん 5			
	青ねぎ 1	油揚げ 4			
	みそ(米・合わせ) 3.5	青ねぎ 2			
牛乳 206	みそ(米・白) 7	しょうゆ(うすくち) 5			
	削り節 6	みりん 0.5			
	水 150	清酒 0.5			
	牛乳 206	塩 0.16			
		削り節 6			
		水 155			
		牛乳 206			
				*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。	

## 明石の給食



### 学校給食の栄養

学校給食は児童生徒の健康の増進と食育の推進を図るために望ましい栄養量として、「学校給食摂取基準」を文部科学省が定めています。

基本的には児童生徒が1日に必要とする栄養量の約1/3となっていますが、カルシウムは家庭の食事で不足傾向にあるので、やや割合を高く(1日に必要とされる量の50%程度)設定しています。

また、生涯にわたって健康的な生活を送ることができるよう、食塩相当量の基準値は下がってきており、給食でも減塩に取り組んでいます。

ぜひ、ご家庭でも不足傾向にあるカルシウムや鉄を含んだ食品を積極的に取り入れ、お子様の成長や活動量にあった食生活を心掛けましょう。

### 自分にあった量でいただきます

健康的な生活を送るためには自分に必要な栄養を食事からとること、望ましい食習慣を身につけることが大切です。一人一人の性別・体格・活動量などで必要な栄養量は異なるので、教室ではそれぞれの栄養量に合うように給食の量を増減して食事をします。活動量の多い生徒なら、たくさん配食していただきます。

成長期の中学生は体をつくる大切な時期です。中学校でも小学校同様、自分にあった量を好き嫌いせず残さず食べるように声かけをしています。

スポーツ栄養という言葉があるように運動をする生徒にとって、ベストパフォーマンスをする体を作るためにはバランスのとれた食事が大切です。給食をお手本に、バランスを意識して食べるようにしましょう。

### 給食の食材

- 給食の食材については、栄養価を考慮した食品の選定と鮮度の良い野菜類を選び、衛生的に調理しています。
- また、過度に添加物が入っていない食品を選んでいきます。
- 環境にやさしい手法で栽培された有機野菜を一部使用する予定です。
- 食物アレルギーに少しでも対応できるよう、次のような工夫をしています。

- ・天ぷら油  
→アレルギーの少ない菜種油を使用。
- ・デザート  
→卵・乳・小麦成分抜きのものを中心に使用。
- ・肉団子やハンバーグ  
→卵・乳成分抜きのものを中心に使用。
- ・ドレッシング  
→卵成分抜きのものを使用。



### 安全・安心おいしい給食

- 食材はできる限り地域産を選定しています。
- 使用する食材の安全性(残留農薬・細菌検査・放射性物質の確認など)にも配慮しています。
- 安全性に関する評価が高いPEN樹脂製の食器を使用しています。

### 世界の料理 (スペイン王国)

2025年大阪・関西万博に合わせて、世界の料理を紹介していきます。

25日  
・鯛のエスカベッシュ  
・トマトアホスープ

トマトアホスープのアホとは、スペイン語でにんにくのことで「ajo」と書きます。アホスープはスペインで親しまれているにんにくたっぷりのスープです。

にんにくには体を温め、免疫力を高める効果があります。スペインでは風邪の引きはじめに飲むそうです。

### 献立について

- ・明石市の中学校給食は統一献立ですが、効率的な食材調達のため、日程を入れ替えたA・B2つの献立に分かれています。
- ・小学校給食とは基準とする栄養価、調理機器、食材費に違いがあるため、小学校・中学校それぞれで異なる献立です。
- ・主食は小学校給食と同様に設定しており、曜日ごとに異なります。

A献立：火・金曜日の主食がパン、ほかの曜日はごはん  
B献立：月・木曜日の主食がパン、ほかの曜日はごはん

※休日などの関係で主食がパンからごはんになる場合があります。

教育委員会のホームページで中学校給食の献立について掲載しています。

\*衛生管理上給食の持ち帰りは、できません。