2025年（令和７年）４月献立表（Ｂ）（錦城・朝霧・野々池・大久保中学校）

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	★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 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	パン ハンバーグ ブロッコリー 玉ねぎスープ 牛乳	ごはん 肉じゃが ひじきの炒め煮 大根の味噌汁 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	★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	★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	パン チリコンカン ごぼうサラダ 押し麦スープ 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 ひっつみ汁 牛乳	ごはん チャプチェ トック アセロラゼリー 牛乳	★世界の料理 パン ★鰯のエスカベッシュ ★トマトアホスープ チーズ 牛乳
材料（g）	コッペパン（小麦） 80 鶏肉 65 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 玉ねぎ 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 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（コールスロー） 4.3 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	ごはん（米） 100 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 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 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	コッペパン（小麦） 80 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 ブロッコリー 25 しょうゆ（うすくち） 0.6 ごま 0.5 水 0.2 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	ごはん（米） 100 豚肉 30 じゃがいも 40 玉ねぎ 20 こんにゃく 10 にんじん 9 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ（こいくち） 3 水 1 ひじき・乾 2.2 ベーコン 8 とうもろこし 5 にんじん 10 砂糖 0.9 しょうゆ（こいくち） 1.5 サラダ油 1 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 牛乳 206	ごはん（米） 100 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 さつまいも 30 豆腐 25 だいこん 20 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ（米・合わせ） 3.6 みそ（米・白） 7 削り節 6 水 160 牛乳 206	コッペパン（小麦） 80 いちごジャム（1袋） 15 鮭ボール 55 かたくり粉 1 天ぷら油 5.6 玉ねぎ 8 赤ピーマン 5 枝豆 3 ケチャップ 4 みそ（米・合わせ） 0.5 砂糖 0.75 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.3 水 2 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 牛乳 206	ごはん（米） 100 鶏肉 40 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 グリンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 95 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング（焙煎ごま） 6.5 牛乳 206	コッペパン（小麦） 80 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 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 牛乳 206	★ごはん（米） 100 ふりかけ（魚）（1袋） 2.8 ★鶏肉 60 じゃがいも 40 にんじん 10 アスパラガス 2 しょうが 0.3 サラダ油 1.5 みそ（米・赤） 1.4 みそ（米・白） 1.4 テンメンジャン 0.1 砂糖 2 しょうゆ（こいくち） 0.7 清酒 0.7 こしょう（白） 0.01 ひっつみ 12 豚肉 15 豆腐 30 だいこん 20 にんじん 10 ★しろな 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 ★牛乳 206	ごはん（米） 100 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 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 ゼリー（アセロラ）（1個） 40 牛乳 206	コッペパン（小麦） 80 いわし（粉付き） 55 天ぷら油 5.5 玉ねぎ 10 赤ピーマン 3 サラダ油 0.5 しょうゆ（うすくち） 2.8 酢 4.5 レモン果汁 0.5 砂糖 2.5 ベーコン 10 玉ねぎ 40 トマト 20 にんじん 10 にんにく 0.8 パプリカパウダー 0.1 塩 0.5 こしょう（白） 0.04 しょうゆ（うすくち） 3 ブイヨン（ポーク） 25 ブイヨン（粉末） 0.3 サラダ油 1 水 135 チーズ（1個） 10 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18日にカレーライス(チキンカレー）、25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。

チキンカレー

トッポギ入りタッカルビ

22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。

・ごはん（米）　・鶏肉　・しろな　・青ねぎ　・牛乳

明石市教育委員会事務局　学校給食課　ＴＥＬ９１８-５５９４

2025年（令和７年）４月献立表（Ｂ）（錦城・朝霧・野々池・大久保中学校）

日（曜）	25日（金）	28日（月）	30日（水）
献立	★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 豚肉と昆布の炒め煮 切干大根のはりはり漬け じゃがもちのすまし汁 牛乳	ごはん 揚げ豚の バーベキューソース 枝豆の炒め物 かぼちゃの味噌汁 牛乳
材料（g）	ごはん（米） 100 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 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子（一味） 0.007 サラダ油 1 わかめ・乾 0.5 豚肉 10 豆腐 30 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 牛乳 206	ごはん（米） 100 豚肉 45 昆布 1.5 ごぼう 8 にんじん 15 平天 10 枝豆 5 サラダ油 1 ごま 0.6 唐辛子（一味） 0.01 砂糖 2 しょうゆ（こいくち） 2.2 みりん 0.9 切干大根 4.5 にんじん 5 しょうゆ（うすくち） 1.4 酢 3.2 砂糖 2 ごま油 0.3 ごま 0.5 鶏肉 10 じゃがもちボール 40 だいこん 30 にんじん 5 油揚げ 4 青ねぎ 2 しょうゆ（うすくち） 5 みりん 0.5 清酒 0.5 塩 0.16 削り節 6 水 155 牛乳 206	ごはん（米） 100 豚肉 60 かたくり粉 12 天ぷら油 7.2 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 にんにく 0.2 サラダ油 1 りんごジュース 2.6 ケチャップ 2.6 しょうゆ（こいくち） 0.5 とんかつソース 0.65 砂糖 0.2 こしょう（白） 0.02 水 1 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう（白） 0.01 かぼちゃ 35 豆腐 30 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 150 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。

今月の平均栄養量	
エネルギー	765kcal
たんぱく質	28.8ｇ
脂質	24.9ｇ
カルシウム	385mg
マグネシウム	100mg
鉄	3.8mg
亜鉛	3.1mg
ビタミンA	250μgRAE
ビタミンB1	0.49mg
ビタミンB2	0.52mg
ビタミンC	29mg
食物繊維	5.7ｇ
食塩相当量	2.5ｇ

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。

24日
・鰯のエスカベッシュ
・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。

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
→アレルゲン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。

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。