

# 2025年(令和7年)5月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
献立	パン チキンチャップ 粉ふき芋 野菜スープ	★子どもの日献立 ごはん ★かつおカツ もやしの炒め物 ★若竹汁	ごはん ひじきのふりかけ 肉団子の甘酢あんかけ 味噌汁	★あかしっ子大好きメニュー ★セルフドック (背割りパン ドライカレー スライスチーズ) レタススープ	ごはん 鯖の味噌焼き キャベツのごま酢和え 田舎汁	パン かぼちゃコロッケ 枝豆のソテー ミネストローネ	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 野菜の和え物 ビーフンのすまし汁	シャキシャキそぼろ丼 (ごはん シャキシャキ そぼろ丼の具) つくね汁 豆ジンジャー 牛乳	パン 鶏の唐揚げ 添え野菜 玉ねぎスープ	ごはん 味つけのり 関東煮 ごぼうの味噌マヨ炒め	パン 白身魚のフライ コールスロー ソイチャウダー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	背割りパン(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
	鶏肉 60 玉ねぎ 25 ガーリックパウダー 0.05 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 塩 0.09 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.8 サラダ油 1	かつおカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 もやし 30 赤ピーマン 5 ベーコン 5 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1	ひじき・乾 1.1 ちりめんじゃこ 1 かつお節 0.8 ごま 1.1 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.5 サラダ油 1	豚ひき肉 45 玉ねぎ 30 にんじん 9 じゃがいも 5 サラダ油 1 こしょう(白) 0.01 カレー粉 0.35 ケチャップ 1.6 ウスターソース 1.6	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8 キャベツ 30 にんじん 6 油揚げ 4.5 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8 キャベツ 30 にんじん 6 油揚げ 4.5 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4	かぼちゃ(1個) 55 天ぷら油 7.2 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01	角揚げ 50 豚肉 30 いんげん 3 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 1.8 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 サラダ油 1	豚ひき肉 50 にんじん 9 玉ねぎ 20 切干大根 4 しょうゆ(こいくち) 3.8 清酒 1.2 砂糖 1.9 みりん 1.2 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 唐辛子(一味) 0.015	のり(味付け)(1袋) 2 鶏肉 30 じゃがいも 35 にんじん 9 だいこん 40 こんにゃく 40 角揚げ 25 平天 15 昆布 0.3 砂糖 3.2 しょうゆ(こいくち) 4.5 水 30	白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 25 ブロッコリー 10 にんじん 9 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.3
料 (g)	じゃがいも 45 塩 0.12 こしょう(白) 0.01	わかめ・乾 0.5 豆腐 34 たけのこ 15 にんじん 6 かまぼこ 7 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.6 清酒 0.6 塩 0.2 削り節 4.7 昆布 0.5 水 175	赤ピーマン 5 サラダ油 1 ケチャップ 3.2 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 1.2 砂糖 1.2 かたくり粉 0.6 水 2	鶏肉 10 豆腐 25 にんじん 15 玉ねぎ 25 レタス 25 はるさめ 7 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイオン(チキン) 30 水 90	里芋 25 豆腐 30 鶏肉 10 ごぼう 10 にんじん 9 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 1 みりん 0.9 かたくり粉 1 塩 0.25 削り節 6 水 160	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 こしょう(白) 0.05 ブイオン(ポーク) 30 水 125	鶏肉 15 だいこん 32 にんじん 9 青ねぎ 1 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 165	鶏つくね 40 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 130	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 ブイオン(ポーク) 25 水 165	ごぼう 30 にんじん 9 枝豆 5 ツナ油漬け 9 サラダ油 0.4 しょうゆ(うすくち) 0.6 みそ(米・合わせ) 0.6 酢 0.2 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5	ベーコン 12 玉ねぎ 20 にんじん 12 キャベツ 15 サラダ油 1 ブイオン(ポーク) 25 ブイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 水 140
	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

### 2025年度の献立テーマ

## “伝えよう つなげよう 食文化”

昔から食べられてきた和食や、兵庫県・明石市など、身近な地域の食文化を伝えられるような献立を提供していきます。

みなさんには、様々な食材や献立を通じて、地域の食べ物に興味・関心を持ち、郷土を愛する心や食を大切にすることを育ててほしいと思っています。

### 2日 子どもの日献立

旬の鰹と筍を使い、子どもの日をお祝いします。

端午の節句の頃に「初がつお」が旬を迎えます。初物を食べると寿命が75日延びるともいわれていますが、「初がつお」はその10倍の750日延びるとされていることから、縁起物として祝いの席に登場します。

また、筍(竹の子)には、竹になるまで上に真っすぐ伸びることから、元気に育ってほしいという願いが込められています。

日本の食文化は、季節や願いを大切にしているのが特徴です。


### ♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

#### 8日 セルフドック

セルフドックの具にはいろいろありますが、昨年度のアンケートで人気があったのはドライカレーとスライスチーズの組み合わせでした。

給食のドライカレーは、カレー粉やガラマサラ(インドのミックススパイス)を組み合わせ、香りよく仕上げています。

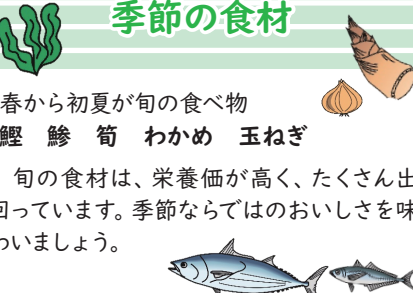


### 季節の食材

春から初夏が旬の食べ物

#### 鰹 鱈 筍 わかめ 玉ねぎ

旬の食材は、栄養価が高く、たくさん出回っています。季節ならではのおいしさを味わいましょう。



# 2025年(令和7年)5月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	今月の平均栄養量	亜鉛	3.0mg	
献立	カレーライス (ごはん チキンカレー) コーンのソテー みかんゼリー	★世界の料理 ごはん ★ガイヤーン にんじんのソテー ★クイツティアオ	パン ポークハーフソテー 切干大根のサラダ トマトスープ	★食べよう兵庫の食材 ごはん 高菜のふりかけ 揚げぎょうざ(2個) 春雨スープ	パン 鶏肉とパプリカのソテー ポテトサラダ マカロニスープ	★季節の献立 ごはん ★鯨の更紗揚げ キャベツとたくあんの ごま炒め わかめの味噌汁	ごはん 高野豆腐の炒め煮 はくさいの昆布和え ピリ辛スープ	パン ウインナーのチリソース ブロッコリーのサラダ コーンスープ	ごはん 豚肉とじゃがいもの 味噌炒め トック ソーダゼリー	エネルギー	751kcal	ビタミンA	247μgRAE
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	28.7g	ビタミンB1	0.45mg
材 料 (g)	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	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	脂質	24.5g	ビタミンB2	0.50mg
	鶏肉 28	鶏肉 65	豚肉 57	たかな漬 10	鶏肉 65	あじ(1切) 60	高野豆腐 13	荒挽カケテルウインナー 40	豚肉 50	カルシウム	370mg	ビタミンC	28mg
	加熱レバー 3	ナンプラー 1.5	玉ねぎ 20	★こまつな 10	赤ピーマン 5	しょうゆ(こいくち) 0.8	鶏肉 25	サラダ油 0.25	じゃがいも 30	マグネシウム	97mg	食物繊維	5.7g
	じゃがいも 50	オイスターソース 1.2	にんにく 0.1	★ちりめんじゃこ 1.5	にんにく 0.2	清酒 0.5	玉ねぎ 20	玉ねぎ 10	にんにく 10	鉄	4.6mg	食塩相当量	2.6g
	玉ねぎ 30	砂糖 0.6	サラダ油 1	ごま 0.5	サラダ油 1	みりん 0.25	にんにく 9	赤ピーマン 5	しめじ 7	*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。			
	にんじん 25	にんにく 0.2	塩 0.15	ごま油 1	塩 0.2	しょうが 0.25	枝豆 7	しょうが 0.5	しょうが 0.6	<h3>献立作成の流れ</h3> <p>献立は作成から決定するまでに3つの段階があります。栄養や価格、旬の食材などを総合的に協議し、決定します。</p> <h3>献立原案作成</h3> <p>【3~4ヶ月前】 学校給食センターの栄養教諭が原案を作成します。</p> <h3>献立調整会議</h3> <p>【約3ヶ月前】 原案をもとに、市栄養士と栄養教諭、学校給食会が食材などの物資を確認し、栄養価・価格・調理手順などを協議します。</p> <h3>献立調理委員会</h3> <p>献立調整会議で作成された献立原案は、学校長・食育担当教諭・PTA代表などのメンバーで協議します。</p> <h3>教育委員会で決定</h3>			
	カレールーウ① 10	しょうが 0.1	こしょう(白) 0.02	ぎょうざ 56	こしょう(白) 0.02	カレー粉 0.25	干しいたけ 0.3	にんにく 0.2	しょうが 0.6				
	カレールーウ② 14.5	唐辛子(一味) 0.005	こしょう(黒) 0.01	天ぷら油 5.6	こしょう(黒) 0.02	かたくり粉 13	しょうが 0.5	しょうゆ(こいくち) 0.7	清酒 0.7				
	サラダ油 1.5	サラダ油 1	バジル・乾 0.12	はるさめ 6	かたくり粉 0.2	天ぷら油 7.5	しょうが 0.25	砂糖 1.1	みそ(米・赤) 1				
	水 110	かたくり粉 0.3	かたくり粉 0.2	★鶏肉 12	じゃがいも 50	キャベツ 15	オイスターソース 2.75	しょうゆ(うすくち) 0.6	みそ(米・合わせ) 0.9				
とうもろこし 35	にんじん 25	切干大根 4.5	豆腐 30	玉ねぎ 10	こまつな 5	砂糖 1.1	みりん 0.5	ケチャップ 4.5					
チキンフランク 7	じゃがいも 10	ツナ油漬け 5	にんじん 5	にんじん 6	たくあん 5	しょうゆ(うすくち) 0.6	みりん 0.5	ケチャップ 4.5					
にんじん 6	サラダ油 0.7	にんじん 5	★玉ねぎ 20	にんじん 6	ごま 0.5	清酒 0.5	みりん 0.5	トウバンジャン 0.05					
サラダ油 1	塩 0.15	とうもろこし 5	はくさい 10	酢 0.3	ごま油 0.7	ブイヨン(チキン) 5	みりん 0.5	かたくり粉 0.2					
塩 0.05	こしょう(白) 0.03	酢 0.3	★チンゲンサイ 7	砂糖 0.03	わかめ・乾 0.5	かたくり粉 0.5	ごま油 0.5	水 1					
こしょう(白) 0.01		こしょう(白) 0.03	塩 0.3	塩 0.05	豆腐 34	ごま油 0.5	水 35	水 1					
ゼリー(みかん)(1個) 70	豚肉 20	ベーコン 12	こしょう(白) 0.02	だいこん 25	塩昆布 0.8	水 0.5	プロッコリー 30	プロッコリー 30					
牛乳 206	キャベツ 15	玉ねぎ 25	しょうゆ(うすくち) 5	にんじん 9	サラダ油 0.5		ツナ油漬け 5	鶏肉 15					
	にんじん 9	じゃがいも 20	ごま油 0.3	油揚げ 4	ベーコン 10		にんじん 6	はくさい 10					
	こまつな 10	じゃがいも 20	削り節 6	みそ(米・合わせ) 3.5	だいこん 25		サラダ油 1	玉ねぎ 20					
	クイツティアオ 8	にんじん 9	水 135	みそ(米・白) 7	にんじん 9		トッピング(クリーム・フレッシュ) 4	にんじん 6					
	しょうゆ(うすくち) 4	セロリー 2.5	★牛乳 206	削り節 6	油揚げ 4		ベーコン 10	青ねぎ 1					
	こしょう(白) 0.04	にんにく 0.25		水 135	みそ(米・合わせ) 3.5		玉ねぎ 30	しょうゆ(うすくち) 4.5					
	塩 0.25	トマト 25		米粉マカロニ 9	みそ(米・白) 7		とうもろこし 30	清酒 1.6					
	ブイヨン(ポーク) 28	押し麦 8		セロリー 1.2	削り節 6		とうもろこし 20	塩 0.25					
	水 140	パセリ・乾 0.02		パセリ・乾 0.02	水 165		にんじん 9	こしょう(白) 0.04					
	牛乳 206	サラダ油 0.5		パセリ・乾 0.02	牛乳 206		パセリ・乾 0.02	削り節 6					
		ケチャップ 6		サラダ油 1			ブイヨン(粉末) 0.3	水 165					
		しょうゆ(こいくち) 1.5		しょうゆ(うすくち) 3			ブイヨン(ポーク) 25						
		ウスターソース 1.2		塩 0.5			こしょう(白) 0.05	ゼリー(ソーダ)(1個) 40					
		砂糖 0.65		こしょう(黒) 0.01			こしょう(白) 0.05	牛乳 206					
		塩 0.3		こしょう(白) 0.01			サラダ油 1						
		こしょう(白) 0.04		ブイヨン(ポーク) 28			コーンスターチ 3						
		ブイヨン(ポーク) 30		水 165			水 125						
		水 110		牛乳 206			牛乳 206						
		牛乳 206					牛乳 206						

## 給食では、薄味を心がけています

学校給食では、和食の食文化を伝えるために、削り節や煮干し、昆布を使って出汁をとっています。朝一番から削り節や煮干しを1時間以上かけてゆっくり煮出した出汁は、とても味わい深くなります。ていねいにとった出汁はうま味がしっかり出たため味噌やしょうゆ、塩の量は少なくてすみます。

## 21日 世界の料理(タイ王国)

普段の生活で濃い味に慣れてしまっていると、ぼんやりした味だと感じるかも知れませんが、生涯にわたって健康に過ごすために塩分をとりすぎない食生活を送ることはとても大切なことです。学校給食では、出汁をはじめとした食材のうま味を活かし、薄味でもおいしい給食となるように心がけています。



2025大阪・関西万博開催に合わせて、世界の料理を紹介していきます。「ガイヤーン」はタイの焼き鳥です。しょうがやにんにくなどの薬味と魚から作られた醤油「ナンプラー」などで漬け焼きにします。「クイツティアオ」はお米で作られた平麺が入ったスープです。どちらの料理もタイではよく食べられている料理です。

