

# 2026年(令和8年)1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)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
献立	★正月献立 ごはん 田作り 煮しめ 雑煮 牛乳	パン 鱈のチリソース ブロッコリーと 親鶏のサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん イカカツ 枝豆の炒め物 ビーフンスープ 牛乳	カレーライス (ごはん) ポークカレー チキンサラダ プチチーズ(3個) 牛乳	★震災を考える給食 ごはん ツナじゃが ひじきとうもろこしの 炒め煮 豚汁 牛乳	パン 鶏肉のガーリック焼き コールスロー トマトスープ 牛乳	ごはん 麻婆高野 ワントンスープ ゆずゼリー 牛乳	★食べよう兵庫の食材 パン ハンバーグ れんこんサラダ もち麦スープ 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★すき焼き じゃがいもの炒め物 りんごタルト 牛乳	パン 揚げ鶏の玉ねぎソース ごまキャベツ 卵スープ 牛乳	
	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	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	
材	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	たら 65 かたくり粉 7 天ぷら油 7.2 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1 砂糖 2.2	イカカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 枝豆 25 にんじん 7 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.02	豚肉 35 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレールー① 10 カレールー② 14.5 サラダ油 1.5 水 115	ツナ油漬け 20 こんにゃく 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 0.5 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3	鶏肉 67 にんにく 0.5 しょうが 0.3 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 2 酢 2 砂糖 1.7 かたくり粉 0.4	高野豆腐 13 豚ひき肉 35 玉ねぎ 30 赤ピーマン 5 にら 3 しょうが 0.5 清酒 1.2 みそ(米・合わせ) 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 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 水 40	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	さば(1切) 60 塩 0.2 ごぼう 20 豚肉 10 こんにゃく 4 にんじん 6 枝豆 3 ごま 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.8 唐辛子(一味) 0.006 サラダ油 1	牛肉 40 豆腐 35 こんにゃく 25 はくさい 45 にんじん 15 玉ねぎ 30 えのきたけ 10 青ねぎ 6 サラダ油 1 清酒 1 砂糖 5 みりん 3 水 2	鶏肉 65 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6 玉ねぎ 10 赤ピーマン 3 サラダ油 0.5 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	
	鶏肉 35 こんにゃく 30 里芋 25 にんじん 15 いんげん 3 干しいいたけ 0.3 清酒 1.2 砂糖 1.9 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 2.9 かたくり粉 0.5 サラダ油 1	キャベツ 20 親鶏肉 10 ブロッコリー 20 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	ベーコン 10 はくさい 20 玉ねぎ 15 にんじん 10 干しいいたけ 0.3 青ねぎ 2 クイッティオ 9 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.15 清酒 0.7 ごま油 0.3 削り節 6 水 160 牛乳 206	とりささみ(水煮) 8 キャベツ 25 にんじん 6 とうもろこし 5 サラダ油 1 ドレッシング(卵・ミルク) 6.3 プチチーズ(3個) 16 牛乳 206	ひじき・乾 2.2 ベーコン 8 とうもろこし 10 にんじん 10 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.5 サラダ油 1	キャベツ 30 にんじん 5 ブロッコリー 10 サラダ油 0.5 ドレッシング(コールスロー) 4.5	ベーコン 11 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2.5 米粉マカロニ 7 にんにく 0.25 ケチャップ 6 トマト 25 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 125	ワンタンの皮 12 鶏肉 10 はくさい 15 にんじん 6 もやし 13 青ねぎ 2 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.25 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 170	★れんこん 20 にんじん 10 とうもろこし 5 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(卵・みこま) 6.5	かぼちゃ 35 豆腐 30 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150 牛乳 206	じゃがいも 30 チキンフランク 6 にんじん 5 サラダ油 1 にんにく 0.25 しょうゆ(うすくち) 0.5 塩 0.15 とうもろこし 25 にんじん 10 砂糖 0.25 こしょう(白) 0.01 タルト(りんご)(1個) 35 牛乳 206	キャベツ 30 しょうゆ(うすくち) 0.8 ごま 0.5 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 7 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 25 水 140 牛乳 206
料	煮込み餅 40 鶏肉 10 だいこん 32 金時人参 9 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 2.8 みそ(米・白) 8 削り節 6 水 150 牛乳 206	ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 キャベツ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(ポーク) 30 水 145 牛乳 206	水 160 牛乳 206	水 160 牛乳 206	水 130 牛乳 206	水 125 牛乳 206	水 170 牛乳 206	ゼリー(ゆず)(1個) 50 牛乳 206	★牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206

## 8日 正月献立

おせちや雑煮などの正月料理には邪気や災厄をはらい、健康長寿という願いが込められています。食材ひとつひとつに縁起の良い言い伝えがあります。

 <b>田作り</b> 豊作になる肥料がイワシだったことから田作りと呼ばれ、五穀豊穡の願い	 <b>煮しめ</b> 様々な食材を一緒に煮込むことから「家族が仲良く暮らせるように」との願い	 <b>雑煮</b> 年神様に供えたお餅などを煮て食べることで神様の力を授かり元気になるようにとの願い
--	--	---

## 15日 震災を考える給食

1995年(平成7年)1月17日の阪神・淡路大震災から31年が経ちます。給食では毎年1月17日前後に震災を考える給食の日を設定し、食を通して当時の様子も学び、防災や命の大切さを考えるきっかけにしてほしいと思っています。

「ツナじゃが」「ひじきとうもろこしの炒め煮」は、常温で長期保存が可能なものやローリングストックを応用したものです。また災害時の炊き出しでよく提供された豚汁は心も体も温めてくれます。

## ♥あかしっ子大好きメニュー♥

今年の給食の中から人気メニューを紹介します。

### 22日 すき焼き

牛肉や野菜がたくさん入ったすき焼きは、甘辛い味つけてごはんが進む人気メニューの一つです。



明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

# 2026年(令和8年)1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)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	今月の平均栄養量	
献立	有機・地産地消給食ウィーク					エネルギー	766kcal
	ごはん 赤えいの唐揚げ 有機ブロッコリー 有機のうまみ味噌汁 みかんゼリー	パン ウインナーの野菜ソテー ごぼうのマヨ炒め ソイチャウダー	ごはん 味つけのり 有機大根の煮物 キャベツと親鶏の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉の甘辛味噌焼き 有機にんじんのごま炒め 有機野菜ののっぺい汁	パン ポークチャップ 有機大豆の コロコロサラダ 玉ねぎスープ	たんぱく質	29.3g
材	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	脂質	25.5g
	ごはん(特別栽培米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(特別栽培米) 100	コッペパン(小麦) 80	カルシウム	368mg
料	赤えいの唐揚げ 70	荒挽カケルウインナー 40	のり(味付け)(1袋) 2	鶏肉 67	豚肉 65	マグネシウム	101mg
	天ぷら油 9.1	玉ねぎ 20	豚ひき肉 30	サラダ油 1	玉ねぎ 25	鉄	3.9mg
料	ブロッコリー(有機) 25	赤ピーマン 8	角揚げ 30	ごま油 0.3	マッシュルーム(有機) 3	亜鉛	3.2mg
	わかめ・乾 0.5	チンゲンサイ 7	だいこん(有機) 40	清酒 2	にんにく 0.25	ビタミンA	246µgRAE
料	豆腐 35	サラダ油 1.5	にんじん(有機) 6	みそ(米・有機) 2.8	ケチャップ 6.5	ビタミンB1	0.44mg
	だいこん(有機) 15	塩 0.02	枝豆 5	トウバンジャン 0.2	ウスターソース 1.6	ビタミンB2	0.5mg
料	にんじん(有機) 6	こしょう(白) 0.03	にんにく 0.3	砂糖 1.6	砂糖 0.3	ビタミンC	30mg
	えのきたけ 4	ごぼう 25	しょうが 0.3	ごま 2	塩 0.09	食物繊維	5.8g
料	油揚げ 4	にんじん(有機) 6	しょうゆ(こいくち) 4	にんじん(有機) 25	こしょう(白) 0.01	食塩相当量	2.6g
	青ねぎ(有機) 2	しょうゆ(うすくち) 0.9	砂糖 2	サラダ油 1	かたくり粉 0.5	※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。	
料	みそ(米・有機) 10.2	トッピング(ノンエッグマヨ) 4.5	清酒 2	砂糖 0.2	大豆(有機) 12		
	削り節 6	酢 1	トウバンジャン 0.2	ごま 0.35	枝豆 7		
料	水 170	こしょう(黒) 0.02	しょうゆ(こいくち) 4	しょうゆ(うすくち) 0.5	とうもろこし 6		
	ゼリー(みかん)(1個) 40	サラダ油 0.4	砂糖 2	キャベツ 30	にんじん(有機) 6		
料	牛乳 206	ベーコン 10	砂糖 0.9	親鶏肉 5	ツナ油漬け 5		
		じゃがいも 25	しょうゆ(うすくち) 1.3	里芋(特別栽培) 23	サラダ油 0.5		
料		玉ねぎ 35	塩 0.09	だいこん(有機) 28	ドレッシング(焙煎ごま) 6		
		にんじん(有機) 6	ごま 1.5	豆腐 20	玉ねぎ 40		
料		サラダ油 1.5	サラダ油 0.5	にんじん(有機) 6	ベーコン 10		
		プイオン(ポーク) 30	鶏肉 15	こんにゃく 5	にんじん(有機) 6		
料		プイオン(粉末) 0.3	玉ねぎ 20	ごぼう 5	パセリ・乾 0.02		
		コーンスターチ 7	にんじん(有機) 6	油揚げ 4	塩 0.6		
料		豆乳 25	青ねぎ(有機) 2	青ねぎ(有機) 2	こしょう(白) 0.04		
		パセリ・乾 0.02	しょうゆ(うすくち) 4.5	しょうゆ(こいくち) 1	しょうゆ(うすくち) 3		
料		塩 0.8	塩 0.4	清酒 1	プイオン(ポーク) 25		
		こしょう(白) 0.04	削り節 6	かたくり粉 1	水 170		
料		水 110	削り節 6	削り節 6			
		牛乳 206	水 175	削り節 6			
料		牛乳 206	牛乳 206	水 130			
			牛乳 206	牛乳 206			

## 備えて安全！揃えて安心！

地震や豪雨など大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道・通信などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。



家庭の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく安心！

### <必需品>

- 飲料水 1人1日 3ℓ
- 2ℓ×12本(大人1人1週間の目安)
- カセットコンロ、カセットボンベ 7本(1日1本)



### <主食(炭水化物)>

- 米・カップ麺類・パックごはん・乾麺



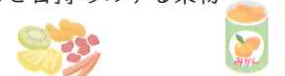
### <主菜(たんぱく質)>

- 肉・魚・豆などの缶詰
- 牛丼・カレーの素・パスタソースなどのレトルト食品



### <副菜と果物(ビタミン・ミネラル)>

- 野菜・果物缶詰、野菜・果物ジュース
- りんごやみかんなど日持ちのする果物
- ドライフルーツ



### <あると便利なもの>

- 割り箸・紙皿・ラップ・アルミホイル
- ウエットティッシュ・ビニール手袋など



### <その他>

- あめ・チョコレート・せんべい
- みそ・しょうゆ・砂糖・ケチャップなどの調味料
- インスタント味噌汁・即席スープ



これらを災害のために特別に用意するのではなく、日常で食べているものを消費しながらストックする

普段から食べ慣れている「おやつ」も一緒に入れておくと良いですね。

### ★ローリングストック法★

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法  
※普段から食べ慣れたものはいざという時も安心して食べられます。

### 自分たちでできること…

避難所で生活することになったときには、救援物資の搬入や清掃など中学生の自分たちができることを探しましょう。



ローリングストック



持ち歩き用品は、外出中に災害が起きることを考えて普段から持ち歩き飲料水やチョコレートなどを指します。

出典：政府広報オンライン 農林水産省

## 1月26日(月)～30日(金) 有機・地産地消給食ウィーク



環境に優しい栽培方法で育てられた野菜や兵庫県産の食材を多く取り入れた献立を、5日間毎日提供します！

有機・地産地消給食の良さや魅力をPRするため、兵庫大学・兵庫大学短期大学部 健康科学部栄養マネジメント学科の学生と連携して、ショート動画を制作しました。

今年度制作した動画も1月頃から順次掲載する予定です。有機・地産地消給食の特集ページはこちら



## 29日 有機野菜ののっぺい汁

のっぺい汁は、日本全国に分布する郷土料理のひとつで、里芋などの根菜類を煮込んで片栗粉でとろみをつけた汁物です。とろみをつけると汁物は冷めにくくなり、根菜類には体を温める効果があるため、冬の時期にぴったりです。

