


2026年(令和8年)1月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	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	★正月献立 ごはん 田作り 煮しめ 雑煮 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	ごはん イカカツ 枝豆の炒め物 ビーフンスープ 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	★震災を考える給食 ごはん ツナじゃが ひじきととうもろこしの炒め煮 豚汁 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 麻婆高野 ワントンスープ ゆずゼリー 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁 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	★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
材	コッペパン(小麦) 80 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 酢 1.1 ケチャップ 5 トウバンジャン 0.05 こしょう(白) 0.01 水 2.5	ごはん(米) 100 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 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 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	ごはん(米) 100 豚肉 35 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 115 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(外ミルチ) 6.3 プチチーズ(3個) 16 牛乳 206	ごはん(米) 100 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 ベーコン 10 はくさい 20 玉ねぎ 15 にんじん 10 干しいたけ 0.3 青ねぎ 2 クイツティオ 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	コッペパン(小麦) 80 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 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 牛乳 206	ごはん(米) 100 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 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 豚肉 20 だいこん 30 にんじん 10 豆腐 30 こんにゃく 7 ごぼう 7 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 水 150 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 ★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(外ミ・ごま) 6.5 ★鶏肉 12 ★玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 ★チンゲンサイ 10 セロリー 1 ★もち麦 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) 30 水 150 ★牛乳 206	ごはん(米) 100 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 ワントンの皮 12 鶏肉 10 はくさい 15 にんじん 6 青ねぎ 13 はるさめ 2 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 ゼリー(ゆず)(1個) 50 牛乳 206	ごはん(米) 100 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 キャベツ 30 しょうゆ(うすくち) 0.8 ごま 0.5 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 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	ごはん(米) 100 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 1.5 砂糖 5 しょうゆ(こいくち) 9.4 キャベツ 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 砂糖 0.25 こしょう(白) 0.01 タルト(りんご)(1個) 35 牛乳 206	
料(包)	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 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										


9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。




田作り

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



煮しめ

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



雑煮

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

16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。

23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(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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
	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 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	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	パン ポークチャップ 有機大豆の ココロサラダ 玉ねぎスープ	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	たんぱく質	29.3g
材	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	脂質	25.5g
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(特別栽培米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(特別栽培米) 100	カルシウム	368mg
料	荒挽カクテルウインナー 40 玉ねぎ 20 赤ピーマン 8 チンゲンサイ 7 サラダ油 1.5 塩 0.02 こしょう(白) 0.03	赤えいの唐揚げ 70 天ぶら油 9.1 ブロッコリー(有機) 25 わかめ・乾 0.5 豆腐 35 だいこん(有機) 15 にんじん(有機) 6 えのきたけ 4 油揚げ 4 青ねぎ(有機) 2 みそ(米・有機) 10.2 削り節 6 水 170	のり(味付け)(1袋) 2 豚ひき肉 30 角揚げ 30 だいこん(有機) 40 にんじん(有機) 6 枝豆 5 にんにく 0.3 しょうが 0.3 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 2 清酒 2 オイスターソース 0.25 トウバンジャン 0.2 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.5 サラダ油 1	豚肉 65 玉ねぎ 25 マッシュルーム(有機) 3 にんにく 0.25 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) 0.01 かたくり粉 0.5 サラダ油 1	鶏肉 67 サラダ油 1 ごま油 0.3 清酒 2 みそ(米・有機) 2.8 トウバンジャン 0.2 砂糖 1.6 ごま 2 にんじん(有機) 25 サラダ油 1 砂糖 0.2 ごま 0.35 しょうゆ(うすくち) 0.5	マグネシウム	101mg
	酢 1 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 0.4	ベーコン 10 ジャガイモ 25 玉ねぎ 35 にんじん(有機) 6 サラダ油 1.5 パイオン(ポーク) 30 パイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 7 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 110 牛乳 206	大豆(有機) 12 枝豆 7 とうもろこし 6 にんじん(有機) 6 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん(有機) 6 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 パイオン(ポーク) 25 削り節 6 水 170 牛乳 206	大豆(有機) 12 枝豆 7 とうもろこし 6 にんじん(有機) 6 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん(有機) 6 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 パイオン(ポーク) 25 削り節 6 水 170 牛乳 206	豚肉 20 里芋(特別栽培) 23 だいこん(有機) 28 豆腐 20 にんじん(有機) 6 こんにゃく 5 ごぼう 5 油揚げ 4 青ねぎ(有機) 2 しょうゆ(うすくち) 5 しょうゆ(こいくち) 1 清酒 1 かたくり粉 1 削り節 6 水 130 牛乳 206	食物繊維	5.8g
						食塩相当量	2.6g
						*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。	

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ことが必要です。



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 2ℓ×12本(大人1人1週間の目安量)
- 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



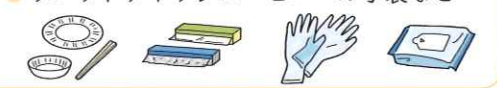
<副菜と果物(ビタミン・ミネラル)>

- 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

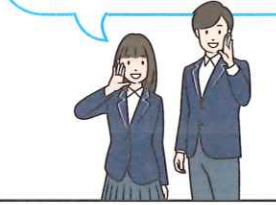
普段から食べ慣れている「おやつ」も一緒に入れておくと良いですね。

★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

30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。

