

# 2026年(令和8年)2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)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
献立	★節分献立 ★手巻き寿司 (酢めし 手巻きのり ツナマヨ ごまたくあん) さつまい 牛乳	★オリ・パラメニュー(ミラノ・コルティナ) パン ★鶏肉のフリット ★ミネストローネ ★豆乳パンナコッタ	ごはん ひじきのふりかけ 肉団子の甘酢あんかけ 中華スープ	★受験応援メニュー ★カツカレー (ごはん メンチカツ チキンカレー) コーンのソテー	パン ウインナーのソテー コールスロー 鶏肉と白菜の豆乳スープ	★季節の献立 ごはん ★ニシンの一夜干し 白菜と水菜のごま和え ★かす汁	★オリ・パラメニュー(ミラノ・コルティナ) パン ★カチャトーラ キャロットラペ 野菜スープ	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 味噌汁 アセロラゼリー	パン 照り焼きハンバーグ ツナサラダ コーンスープ	ごはん 有機野菜の関東煮 ごぼうの マヨネーズソテー	パン 鶏肉のグリル 焼きそば 玉ねぎスープ
	材料(g)	酢めし(米) 100 手巻きのり(1袋) 4.5 ツナ油漬け 20 とうもろこし 10 玉ねぎ 10 酢 0.2 サラダ油 0.2 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 たくあん 15 ごま 0.3 ごま油 0.3 鶏肉 10 さつまいも 34 豆腐 30 だいこん 24 ごぼう 7 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 塩 0.2 こしょう(白) 0.05 ガーリックパウダー 0.02 ローズマリー(粉末) 0.01 バジル・乾 0.05 かたくり粉 11 天ぷら油 7.1 ベーコン 10 玉ねぎ 25 にんじん 15 キャベツ 16 セロリー 1.5 にんにく 0.3 パセリ・乾 0.02 トマト 20 押し麦 8 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 砂糖 0.5 ブイオン(ポーク) 28 水 120 豆乳パンナコッタ(いちご)1個) 40 牛乳 206	ごはん(米) 100 ひじき・乾 1.1 ちりめんじゃこ 1.1 かつお節 0.8 ごま 0.5 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.5 サラダ油 1 ミートボール 60 サラダ油 0.7 玉ねぎ 10 にんじん 6 赤ピーマン 3 サラダ油 0.3 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 豚肉 15 玉ねぎ 15 にんじん 9 もやし 17 豆腐 30 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 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 キャベツ入りメンチカツ(1個) 40 天ぷら油 5.2 鶏肉 10 加熱レバー 3 じゃがいも 26 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 0.5 水 165 とうもろこし 35 枝豆 6 にんじん 6 サラダ油 0.8 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 荒挽カクテルウインナー 40 玉ねぎ 5 赤ピーマン 5 サラダ油 1 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 キャベツ 30 にんじん 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(コールスロー) 4.3 鶏肉 20 はくさい 20 玉ねぎ 20 にんじん 9 サラダ油 0.7 ブイオン(チキン) 25 ブイオン(粉末) 0.5 コーンスターチ 5 豆乳 30 パセリ・乾 0.02 塩 0.85 こしょう(白) 0.05 水 120 牛乳 206	ごはん(米) 100 ニシン一夜干し(1切) 40 はくさい 30 水菜 5 油揚げ 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.9 豚肉 15 だいこん 25 にんじん 6 こんにゃく 15 竹輪 5 厚揚げ 20 青ねぎ 1 酒かす 9 みそ(米・白) 10 しょうゆ(うすくち) 0.5 削り節 6 水 145 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 玉ねぎ 25 にんにく 0.3 清酒 0.5 ケチャップ 6 トマト 15 砂糖 0.2 塩 0.09 こしょう(白) 0.01 ローズマリー(粉末) 0.03 かたくり粉 0.8 サラダ油 1.5 にんじん 25 サラダ油 0.5 砂糖 0.3 酢 2.5 塩 0.03 こしょう(黒) 0.02 ベーコン 12 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 キャベツ 16 にんじん 9 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 ブイオン(ポーク) 30 水 140 牛乳 206	ごはん(米) 100 角揚げ 50 豚肉 30 赤ピーマン 5 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 かぼちゃ 35 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 180 ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 みりん 2 かたくり粉 0.6 水 4 ツナ油漬け 12 キャベツ 26 ブロッコリー 10 にんじん 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 とうもろこし 20 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 ブイオン(ポーク) 25 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 コーンスターチ 3 水 125 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 30 じゃがいも 35 にんじん(有機) 9 だいこん(有機) 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 ごぼう 25 にんじん 6 枝豆 6 とうもろこし 5 ツナ油漬け 8 しょうゆ(うすくち) 1.3 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 6.2 酢 1.5 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 0.4 牛乳 206

## 2日 節分献立



2月3日は節分です。季節の変わり目の節分は邪気(鬼)が生じると考えられていたため、鬼を追い払い、無病息災や福を願うために豆まきをする行事があります。

また、巻き寿司をまるごとその年の恵方を向いて無言で食べるのは、福を逃がさない、縁(えにし)が切れないうようにという願いが込められています。

今年の恵方=南南東を向いて食べてみましょう。



## 3日 10日

## オリ・パラメニュー(ミラノ・コルティナ) をボナペティート (イタリア語で召し上げれという意味)

2月6日から冬季オリンピック競技大会、3月6日からパラリンピック競技大会がイタリアのミラノ、コルティナで開催されます。給食では開催国であるイタリア料理を『オリ・パラメニュー』として紹介していきます。



- フリット (fritto) ..... 揚げ物という意味。
- カチャトーラ (cacciatora) ..... 「猟師風」の意味を持つ、代表的な煮込み料理。
- ミネストローネ (minestrone) ..... 「具材がたっぷり」という意味を持つスープ。
- パンナ・コッタ (panna cotta) ..... パンナは「生クリーム」、コッタは「火を通した」という意味がある人気のデザート。給食では生クリームのかわりに豆乳を使用。

## 5日 受験応援メニュー

受験に向けて頑張っているみなさんへの応援の気持ちと、「勝負に勝つ！」ためのゲン担ぎとして「カツカレー」を提供します。

勉強中は体は動かさなくても脳はたくさんエネルギーを使います。勉強に集中するためにも規則正しい生活をし、しっかりと食事をとりましょう。




# 2026年(令和8年)2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)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	今月の平均栄養量	
献立	ごはん 麻婆豆腐 白湯スープ	★季節の献立 ごはん ★鶏肉のおろしソース キャベツの昆布和え 豚汁	パン キャラメルパテ ポークハーブソテー ソイチャウダー	★食べよう兵庫の食材 ごはん 鯖の塩焼き 白菜の煮びたし だんご汁	肉味噌ごはん (ごはん 肉味噌ごはんの具) ブロッコリーの和え物 ワントンスープ	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★韓国風肉じゃが トック	米粉パン かぼちゃコロケ ごぼうサラダ 卵スープ	エネルギー	753kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	28.0g
材	ごはん(米) 100	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	米粉パン(米粉・小麦) 80	脂質	25.0g
	豆腐 65 豚ひき肉 34 玉ねぎ 20 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 0.8 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 60 かたくり粉 11 天ぷら油 7.1 だいこん 15 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 3 清酒 2.5 水 2 かたくり粉 0.15 キャベツ 31 にんじん 3 塩昆布 0.8 サラダ油 0.5 豚肉 18 だいこん 15 豆腐 30 にんじん 9 こまつな 10 ピーマン 7 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.3 パイオン(チキン) 30 水 125 牛乳 206	キャラメルパテ(1袋) 15 豚肉 60 赤ピーマン 5 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.01 バジル・乾 0.12 かたくり粉 0.2 ベーコン 15 玉ねぎ 30 じゃがいも 35 にんじん 9 サラダ油 0.5 パイオン(ポーク) 25 パイオン(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 105 牛乳 206	さば(1切) 60 塩 0.2 はくさい 40 油揚げ 3 にんじん 3 しょうゆ(うすくち) 1.8 砂糖 0.4 削り節 1 水 3.5 ★鶏肉 11 白玉だんご 29 にんじん 6 ごぼう 7 ★だいこん 30 ★水菜 6 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.7 塩 0.2 削り節 6 水 155 ★牛乳 206	豚ひき肉 25 大豆ミート・乾 8 玉ねぎ 20 にんじん 6 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 にんにく 0.3 サラダ油 0.5 こしょう(白) 0.03 みそ(米・赤) 4.2 オイスターソース 0.4 砂糖 0.8 みりん 0.8 清酒 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.4 かたくり粉 0.2 ブロッコリー 35 にんじん 3 ツナ油漬け 3 サラダ油 0.3 ドレッシング(刈-み-ごま) 5 ワントンの皮 13 ベーコン 10 はくさい 15 もやし 13 にら 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 175 牛乳 206	豚肉 35 じゃがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 12 こんにゃく 6 キムチ(白菜) 15 いんげん 2 ごま油 1 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 コチュジャン 0.3 トック 30 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 もやし 12 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 155 牛乳 206	かぼちゃコロケ(1個) 55 天ぷら油 7.2 ごぼう 30 にんじん 9 ツナ油漬け 9 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 6 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 23 にんじん 9 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 5 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 パイオン(ポーク) 25 水 145 牛乳 206	カルシウム	374mg
マグネシウム	103mg	鉄	4.9mg	亜鉛	3.0mg	ビタミンA	243μgRAE	ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.50mg	ビタミンC	28mg	食物繊維	5.6g	食塩相当量	2.6g		

持続可能な「食」について考えよう!

## 第6回 食品ロス①

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないうえに、環境にも悪影響を与えてしまいます。環境省の調査報告では、児童生徒1人あたり年間17.2kgの食品ロスが生じ、食べ残しはそのうちの7.1kgだといわれています。



### 食品ロスを減らすために 毎日の「給食」でできることを考えてみよう!

- ①自分の「食べられる量」を知ろう  
無理に盛り付けず、残さず食べられる量を意識しよう。  
⇒考えて盛ることが大切!
- ②一口でも多く食べてみよう  
苦手な食べ物も一口だけでも食べてみよう。  
⇒挑戦する気持ちが食品ロスにつながります!
- ③給食の時間を大切にしよう  
準備や配膳の限られた時間を有効にしよう。  
⇒食べる時間を確保しよう!

**考えて盛り付けて、味わって食べることが食品ロスを減らす第1歩!**

### ♥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。

## 26日:韓国風肉じゃが

キムチやコチュジャンなどを使って韓国風の味付けて仕上げています




\*物資の都合により献立を変更することがあります。

### 24日 食べよう兵庫の食材

「食べよう兵庫の食材」の日には出来るだけ多くの兵庫県産の食材を使用するようにしています。

- ・ごはん(米) ・鶏肉
- ・だいこん ・水菜
- ・牛乳



## 海と大地が育んだ兵庫の日本一 兵庫のり 酒かす

### 3年連続で生産量日本一の兵庫のり

「兵庫のり」は、明石海峡をはじめとする潮流の速い漁場で育ち、色が黒くツヤが良いのが特徴です。有明のりが不漁ということもあり、日本一の生産量が続いています。

「兵庫のり」ではのりを育てる海の生産力を維持し栄養分を蓄えるため、山に木を植える運動を行い、おいしいのりが取れるよう努力しています。



### 日本一の酒米から出来る酒かす

生産量も品質も日本一、兵庫生まれの酒米「山田錦」から出来た酒かすは、豊かな香りが特徴です。お酒を造った後、お米の栄養はほとんどこの「酒かす」に残り、昔の人はこの栄養を捨てずに、工夫して食べてきました。「酒かす」は、人にも環境に優しい食材です。

「酒かす」を使ったかす汁は兵庫県の郷土食として農林水産省のHPに紹介されています。



### 季節の食材

- ★手巻きのり
- ★酒かす
- ★はくさい
- ★だいこん
- ★ニシン

ニシンの卵は数の子です。




明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594