

# 2026年(令和8年)2月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	★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 牛乳	★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	ごはん 麻婆豆腐 白湯スープ 牛乳	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 牛乳	★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 牛乳	★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 牛乳	★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 牛乳	パン 照り焼きハンバーグ ツナサラダ コーンスープ 牛乳	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 味噌汁 アセロラゼリー 牛乳	パン 鶏肉のグリル 焼きそば 玉ねぎスープ 牛乳	ごはん 有機野菜の関東煮 ごぼうの マヨネーズソテー 牛乳
	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 ブイヨン(ポーク) 28 水 120 豆乳パンナコッタ(いちご)(1個) 40 牛乳 206	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	ごはん(米) 100 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 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 鶏肉 35 キャベツ 16 にんじん 9 こまつな 10 ブーフン 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 ブイヨン(チキン) 30 水 125 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 荒挽カケテルウインナー 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 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 0.5 水 165 鶏肉 20 はくさい 20 玉ねぎ 20 にんじん 9 サラダ油 0.7 ブイヨン(チキン) 25 ブイヨン(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 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 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 ブイヨン(ポーク) 30 水 140 牛乳 206	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 コッペパン(小麦) 80 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 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 ブイヨン(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	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 コッペパン(小麦) 80 ごはん(米) 100 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 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 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) 28 水 160 牛乳 206	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 コッペパン(小麦) 80 ごはん(米) 100 鶏肉 60 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.2 かたくり粉 0.3 サラダ油 1 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 焼きそばめん・乾 9 豚肉 15 キャベツ 16 にんじん 9 もやし 7 サラダ油 1 あおさ粉 0.2 ウスターソース 1 とんかつソース 5 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 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 水 160 牛乳 206 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			

## 3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。



## 2日 9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。

## 6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(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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 ひじきのふりかけ 肉団子の甘酢あんかけ 中華スープ	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	★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	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 ワンタンスープ	★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	米粉パン かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ 卵スープ	★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	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 料 (g)	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	ごはん(米) 100	脂質	25.0g
	ひじき・乾 1.1	キャラメルパテ(1袋) 15	鶏肉 60	豚ひき肉 25	さば(1切) 60	かぼちゃまいもコロッケ(1個) 55	豚肉 35	カルシウム	374mg
	ちりめんじゃこ 1.1		かたくり粉 11	大豆ミート・乾 8	塩 0.2	天ぷら油 7.2	じゃがいも 45	マグネシウム	103mg
	かつお節 0.8	豚肉 60	天ぷら油 7.1	玉ねぎ 20			玉ねぎ 25	鉄	4.9mg
	ごま 0.5	赤ピーマン 5	だいこん 15	にんじん 6	はくさい 40	ごぼう 30	にんじん 12	亜鉛	3.0mg
	砂糖 0.7	にんにく 0.2	しょうゆ(うすくち) 3	干しいたけ 0.3	油揚げ 3	にんじん 9	こんにゃく 6	ビタミンA	243μgRAE
	しょうゆ(こいくち) 1	サラダ油 1	みりん 3	しょうが 0.3	にんじん 3	ツナ油漬け 9	キムチ(白菜) 15	ビタミンB1	0.43mg
	みりん 0.5	塩 0.15	清酒 2.5	にんにく 0.3	にんじん 3	サラダ油 0.5	いんげん 2	ビタミンB2	0.50mg
	サラダ油 1	こしょう(白) 0.02	水 2	サラダ油 0.5	しょうゆ(うすくち) 1.8	酢 0.7	ごま油 1	ビタミンC	28mg
	ミートボール 60	こしょう(黒) 0.01	かたくり粉 0.15	みそ(米・赤) 4.2	砂糖 0.4	砂糖 0.38	しょうゆ(こいくち) 2.5	食物繊維	5.6g
	サラダ油 0.7	バジル・乾 0.12	キャベツ 31	オイスターソース 0.4	削り節 1	ごま 0.3	コチュジャン 0.3	食塩相当量	2.6g
	玉ねぎ 10	かたくり粉 0.2	にんじん 3	砂糖 0.8	水 3.5	ドレッシング(焙煎ごま) 6			
にんじん 6	ベーコン 15	塩昆布 0.8	みりん 0.8	★鶏肉 11	卵 20	トック 30			
赤ピーマン 3	玉ねぎ 30	サラダ油 0.5	清酒 0.8	白玉だんご 29	ベーコン 5	鶏肉 15			
サラダ油 0.3	じゃがいも 35		しょうゆ(こいくち) 0.4	にんじん 6	とうもろこし 23	はくさい 10			
ケチャップ 3.2	にんじん 9	豚肉 18	かたくり粉 0.2	ごぼう 7	にんじん 9	玉ねぎ 20			
しょうゆ(うすくち) 1.8	サラダ油 0.5	豆腐 30	ブロッコリー 35	★だいこん 30	玉ねぎ 15	にんじん 6			
酢 1.2	パイオン(ポーク) 25	にんじん 9	にんじん 3	★水菜 6	チンゲンサイ 5	もやし 12			
砂糖 1.2	パイオン(粉末) 0.3	ごんじやく 7	ツナ油漬け 3	しょうゆ(うすくち) 5	かたくり粉 1	青ねぎ 1			
かたくり粉 0.6	コーンスターチ 6	ごぼう 7	サラダ油 0.3	みりん 0.7	しょうゆ(うすくち) 6	しょうゆ(うすくち) 4.5			
水 2	豆乳 25	青ねぎ 1	ドレッシング(外・ミ・ごま) 5	塩 0.2	塩 0.15	塩 0.25			
豚肉 15	パセリ・乾 0.02	みそ(米・合わせ) 3.2	ワンタンの皮 13	削り節 6	こしょう(白) 0.01	こしょう(白) 0.04			
玉ねぎ 15	塩 0.76	みそ(米・白) 7	ベーコン 10	水 155	パイオン(ポーク) 25	削り節 6			
にんじん 9	こしょう(白) 0.04	削り節 6	はくさい 15	★牛乳 206	水 145	水 155			
もやし 17	水 105	水 155	もやし 13						
豆腐 30	牛乳 206	牛乳 206	にら 2						
はるさめ 6			はるさめ 4						
青ねぎ 1			しょうゆ(うすくち) 4.5						
しょうゆ(うすくち) 5			塩 0.25						
塩 0.2			こしょう(白) 0.03						
こしょう(白) 0.03			ごま油 0.3						
ごま油 0.3			削り節 6						
削り節 6			水 175						
水 135			牛乳 206						
牛乳 206									



## 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。

## 27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。

### 25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



★ニシン  
ニシンの卵は数の子です。

★手巻きのり  
★酒かす  
★はくさい  
★だいこん



明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594