

# 2025年(令和7年)1月こんだてひょう(A)

| 日(曜)                         | 8日(水)  | 9日(木)  | 10日(金)  | 14日(火)   | 15日(水)   | 16日(木)  | 17日(金)  | 20日(月)  | 21日(火)  | 22日(水)   | 23日(木)  |
|------------------------------|--|--|---|--|--|---|---|---|---|--|---|
| こ<br>ん<br>だ<br>て             | カレーライス<br>(ごはん・<br>チキンカレー)<br>おからDEサラダ<br>牛乳   | ★正月献立<br>ごはん<br>さばのしょうがに<br>★きんとん<br>★そうじ<br>牛乳  | きなこパン<br>キャベツとこまつなの<br>ソテー<br>ミネストローネ<br>牛乳   | ★有機・地産地消給食の日<br>ごはん<br>あじつけのり<br>ひょうごのめぐみあげ<br>(こめこ)<br>わかめいりかきたまじる<br>みかんゼリー<br>牛乳  | こがたパン<br>やさいスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>牛乳  | ごはん<br>チャブチェ<br>トック<br>牛乳   | ★震災を考える給食<br>ごはん<br>きりぼしだいごんの<br>カレーいため<br>ぶたじる<br>みかん<br>牛乳  | ★は兵庫の食材<br>とりどん<br>(ごはん・<br>とりどんのぐ・<br>もやしとチンゲンサイの<br>いためもの)<br>みそしる<br>牛乳  | パン<br>てりやきミートボール<br>やさいスープ<br>牛乳  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>はるさめのいためもの<br>牛乳  | ★兵庫の味めぐり(丹波)<br>ごはん<br>とりにくのてりに<br>★くるまめとちりめんの<br>ごままぶし<br>★ぼたんじる<br>牛乳 |
| ざ<br>い<br>り<br>よ<br>う<br>(g) | <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70<br><input type="radio"/> とり肉 30<br><input type="radio"/> 加熱レバー 3<br><input type="checkbox"/> ジャがいも 50<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 45<br><input type="triangle"/> にんじん 15<br><input type="checkbox"/> サラダ油 1<br>カレールウ① 7<br>カレールウ② 5<br>ケチャップ 1<br>こしょう(白) 0.02<br>水 50<br><br><input type="radio"/> おから 12<br><input type="triangle"/> にんじん 5<br><input type="radio"/> ツナ 8<br><input type="radio"/> チキンハム 4<br><input type="radio"/> かつお節 0.2<br>しお 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br>ドレッシング 5<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70<br><input type="radio"/> さば 40<br><input type="triangle"/> しょうが 1<br>清酒 2<br><input type="checkbox"/> さとう 2.5<br>しょうゆ(こいくち) 3.5<br><input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6<br>水 15<br><br><input type="checkbox"/> さつまいも 40<br><input type="checkbox"/> さとう 1.5<br>水 10<br><br><input type="radio"/> とり肉 15<br><input type="triangle"/> はくさい 20<br><input type="triangle"/> 金時にんじん 7<br><input type="triangle"/> だいごん 30<br><input type="checkbox"/> 白玉もち 25<br><input type="triangle"/> 青ねぎ 1<br>みそ(米・白) 9<br>削り節 3<br>水 90<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50<br><input type="checkbox"/> 天ぶら油 7.5<br><input type="radio"/> きな粉 10<br><input type="checkbox"/> さとう 4.5<br><br><input type="triangle"/> キャベツ 25<br><input type="triangle"/> こまつな 10<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 10<br><input type="radio"/> チキンフランク 5<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br>しお 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br><br><input type="radio"/> ベーコン 7<br><input type="radio"/> とり肉 10<br><input type="checkbox"/> ジャがいも 20<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 20<br><input type="triangle"/> にんじん 5<br><input type="triangle"/> キャベツ 7<br><input type="triangle"/> セロリー 1.5<br><input type="triangle"/> トマト 15<br><input type="triangle"/> にんにく 0.1<br><input type="checkbox"/> サラダ油 1<br>ケチャップ 5<br>しょうゆ(うすくち) 1<br>しお 0.4<br>こしょう(白) 0.01<br>プイヨン(チキン) 13<br>水 90<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> ごはん(特別栽培米) 70<br><input type="radio"/> 味つけのり(明石産) 2.5<br><br><input type="triangle"/> かぼちゃ 10<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 10<br><input type="radio"/> 大豆 8<br><input type="triangle"/> キャベツ 5<br><input type="radio"/> ちりめんじゃこ(明石産) 3<br><input type="triangle"/> 青ねぎ 1<br><input type="radio"/> ひじき 0.3<br><input type="checkbox"/> 米粉 8<br><input type="checkbox"/> かたくり粉 6<br>しお 0.1<br>水 8<br><input type="checkbox"/> 天ぶら油 9.2<br><br><input type="radio"/> わかめ(明石産) 2<br><input type="radio"/> 卵 20<br><input type="triangle"/> にんじん 5<br><input type="triangle"/> こまつな 10<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 15<br><input type="radio"/> とうふ 13<br><input type="triangle"/> えのきたけ 5<br>しょうゆ(うすくち) 5<br>しお 0.1<br><input type="checkbox"/> かたくり粉 1<br>削り節 3<br>水 120<br><br><input type="checkbox"/> ゼリー(みかん) 40<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> コッパン小型(小麦) 40<br><input type="checkbox"/> スパゲティ 30<br><input type="radio"/> 牛ひき肉 10<br><input type="radio"/> ぶたひき肉 10<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 40<br><input type="triangle"/> にんじん 10<br><input type="triangle"/> トマト 10<br><input type="triangle"/> にんにく 0.05<br><input type="checkbox"/> サラダ油 1<br>ケチャップ 10<br>ウスターソース 5<br><input type="checkbox"/> さとう 0.2<br>しお 0.3<br>こしょう(白) 0.02<br><br><input type="triangle"/> ごぼう 25<br><input type="triangle"/> にんじん 7<br><input type="radio"/> ツナ 10<br><input type="checkbox"/> ごま 0.3<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br><input type="checkbox"/> さとう 0.3<br>酢 0.6<br>しょうゆ(うすくち) 0.1<br>ドレッシング 7<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70<br><input type="radio"/> ぶた肉 20<br><input type="triangle"/> にはら 2<br><input type="checkbox"/> はるさめ 8<br><input type="triangle"/> たけのこ 5<br><input type="triangle"/> にんじん 5<br><input type="triangle"/> 干ししいたけ 0.15<br><input type="triangle"/> しょうが 0.5<br><input type="triangle"/> にんにく 0.1<br><input type="checkbox"/> ごま 1<br><input type="checkbox"/> さとう 1<br>清酒 0.8<br><input type="checkbox"/> さとう 0.8<br>しょうゆ(うすくち) 1.5<br>しょうゆ(こいくち) 0.8<br>オイスターソース 0.8<br>しお 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br><br><input type="checkbox"/> トック 35<br><input type="radio"/> とり肉 13<br><input type="triangle"/> はくさい 20<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 15<br><input type="triangle"/> にんじん 5<br><input type="triangle"/> 干ししいたけ 0.15<br><input type="triangle"/> 青ねぎ 1<br>清酒 1<br>しょうゆ(うすくち) 3<br>しお 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>削り節 3<br>水 105<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70<br><input type="radio"/> 切干しだいごん 2.5<br><input type="radio"/> ツナ 7<br><input type="triangle"/> にんじん 5<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 10<br><input type="triangle"/> とうもろこし 5<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br>カレー粉 0.19<br><input type="checkbox"/> さとう 1<br>しょうゆ(うすくち) 2<br>清酒 0.5<br>しお 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br><br><input type="radio"/> ぶた肉 20<br><input type="triangle"/> だいごん 30<br><input type="triangle"/> にんじん 15<br><input type="radio"/> とうふ 25<br><input type="radio"/> 油あげ 4<br><input type="triangle"/> こんにゃく 10<br><input type="triangle"/> 青ねぎ 1<br>みそ(米・白) 9<br>削り節 3<br>水 85<br><br><input type="triangle"/> みかん 64<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70<br><input type="radio"/> とり肉 50<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br>清酒 1<br><input type="checkbox"/> さとう 2<br>酢 1<br>しょうゆ(こいくち) 3<br>トウバンジャン 0.14<br>しお 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br><input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2<br><input type="triangle"/> もやし 20<br><input type="star"/> チンゲンサイ 10<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br>しお 0.05<br><br><input type="checkbox"/> ジャがいも 34<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 25<br><input type="star"/> とうふ 25<br><input type="star"/> こまつな 5<br><input type="radio"/> 油あげ 3<br>みそ(米・白) 9<br>削り節 3<br>水 95<br><br><input type="star"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50<br><input type="radio"/> 肉だんご 45<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 15<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br>みりん 0.15<br><input type="checkbox"/> さとう 1.5<br>しょうゆ(こいくち) 1.5<br>水 10<br><input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6<br>清酒 2<br><input type="checkbox"/> さとう 2<br><input type="radio"/> とり肉 15<br><input type="radio"/> ベーコン 5<br><input type="checkbox"/> ジャがいも 25<br><input type="triangle"/> 玉ねぎ 20<br><input type="triangle"/> にんじん 5<br><input type="triangle"/> キャベツ 7<br><input type="triangle"/> セロリー 1.2<br><input type="radio"/> 米粉マカロニ 5<br><input type="checkbox"/> サラダ油 1<br>しょうゆ(うすくち) 2<br>しお 0.4<br>こしょう(白) 0.02<br>プイヨン(チキン) 13<br>水 95<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 | <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70<br><input type="radio"/> とり肉 45<br><input type="triangle"/> しょうが 0.4<br><input type="checkbox"/> サラダ油 0.5<br>みりん 0.2<br><input type="checkbox"/> さとう 1<br>しょうゆ(こいくち) 2<br><input type="radio"/> 黒豆 3.5<br><input type="checkbox"/> かたくり粉 2<br><input type="radio"/> かねりちりめん 2<br><input type="checkbox"/> 天ぶら油 1.2<br><input type="checkbox"/> ごま 0.7<br><input type="checkbox"/> さとう 1<br>しょうゆ(こいくち) 0.7<br>水 0.6<br><br><input type="radio"/> いのしし肉 10<br><input type="triangle"/> はくさい 15<br><input type="triangle"/> にんじん 10<br><input type="radio"/> 焼き豆腐 25<br><input type="triangle"/> ごぼう 8<br><input type="radio"/> 油あげ 3<br><input type="triangle"/> 青ねぎ 1<br>みりん 2<br>清酒 1<br>みそ(米・白) 6<br>みそ(米・赤) 3<br>煮干し 3<br>水 115<br><br><input type="radio"/> 牛乳 206 |   |



## 目標 「感謝して食べよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 印…(き) おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか) おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品

**食べ物や食事に関わっている人々に感謝していただきましょう**

感謝とは「ありがとうという気持ち」です。現在は、好きな時に好きな物を食べられる豊かな時代で、食べられることがあたりまえのように感じてしまうかもしれません。みなさんは、食べ物を大切にできていますか?食べ物のもとは、すべて生き物です。私たちは、魚や肉、米、野菜など動物や植物の大切な命をいただいています。また、その食べ物を育てたり、収穫したりしてくれる人、運んでくれる人、料理を作ってくれる人たちがいるおかげで、毎日食べることができています。

心をこめて食事のあいさつや片付けをし、食事のマナーを守っておいしくいただくことで、感謝の気持ちを伝えたいですね。

**14日(火)有機・地産地消給食の日**

●有機給食の日  
自然の力を生かして栽培されたお米や野菜を使用した献立を提供します。  
【有機野菜】かぼちゃ、大豆、こまつな、にんじん  
【有機加工品】みかんゼリー  
【特別栽培のお米】ヘアリーベッチ米  
(まめ科植物のヘアリーベッチを肥料として育てたお米)

○地産地消給食の日  
明石産の水産物として、味つけのり、ちりめんじゃこ、わかめを提供します。  
また、キャベツ、青ねぎ、ひじき、牛乳は兵庫県産の食材です。

**「★食べよう兵庫の食材」の日 20日(月)**

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。

\*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。

明石市教育委員会事務局  
学校給食課 TEL918-5594

# 2025年(令和7年)1月こんだてひょう(A)

| 日(曜)                              | 24日(金)   | 27日(月)   | 28日(火)   | 29日(水)   | 30日(木)   | 31日(金)   | 今月の中学年<br>平均栄養量  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て                  | ★兵庫の味めぐり(阪神・神戸)<br>パン<br>★ビーフシチュー<br>ツナサラダ<br><br>牛乳   | ★あかしっ子大好きメニュー<br>★兵庫の味めぐり(播磨)<br>ごはん<br>★★あかしやきふう(2回)<br>にくじゃが<br><br>牛乳   | ★兵庫の味めぐり(淡路)<br>★セルフバーガー<br>(パンズパン・<br>にこみハンバーグ・<br>ポイルキャベツ・<br>スライスチーズ)<br>★レタススープ<br>牛乳  | ★兵庫の味めぐり(但馬)<br>★新献立<br>ごはん<br>★じゃぶに<br>ひじきとコーンの<br>いためもの<br><br>牛乳  | ごはん<br>こうやどうふと<br>やさいのふくめに<br>だんごじる<br><br>牛乳  | パン<br>りんごジャム<br>チキンチャップ<br>ポトフ<br><br>牛乳   | エネルギー 585kcal<br>たんぱく質 22.7g<br>脂質 20.3g<br>カルシウム 323mg<br>マグネシウム 79mg<br>鉄 2.7mg<br>亜鉛 2.7mg<br>ビタミンA 242μgRAE<br>ビタミンB1 0.33mg<br>ビタミンB2 0.46mg<br>ビタミンC 20mg<br>食物繊維 5.1g<br>食塩相当量 1.9g |
| ざ<br>い<br>り<br>よ<br>う<br>品<br>(個) | □ コッペパン(小麦) 50<br>○ 牛肉 30<br>□ ジャガイモ 50<br>△ 玉ねぎ 45<br>△ にんじん 10<br>△ グリンピース 5<br>□ サラダ油 1<br>□ 小麦粉 6<br>□ バター 6<br>ケチャップ 6<br>トマトピューレ 5<br>ウスターソース 2<br>ローリエ(粉) 0.01<br>ワイン(赤) 1<br>しお 0.5<br>こしょう(白) 0.02<br>ブイヨン(ポーク) 13<br>水 25<br>○ ツナ 10<br>△ キャベツ 35<br>△ とうもろこし 10<br>△ にんじん 7<br>□ サラダ油 0.5<br>ドレッシング 7<br>○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70<br>○ 明石焼き 40<br>□ 天ぷら油 4<br>しょうゆ(うすくち) 0.8<br>みりん 0.5<br>削り節 0.5<br>水 20<br>○ ぶた肉 30<br>△ こんにやく 20<br>□ ジャガイモ 80<br>△ 玉ねぎ 50<br>△ にんじん 10<br>△ いんげん 3<br>□ サラダ油 1<br>□ さとう 4<br>しょうゆ(こいくち) 6<br>水 10<br>○ 牛乳 206 | □ パンズパン(小麦) 50<br>○ ハンバーグ 60<br>△ 玉ねぎ 13<br>ケチャップ 8<br>ウスターソース 3<br>□ さとう 1.5<br>□ かたくり粉 0.2<br>水 20<br>△ キャベツ 25<br>○ スライスチーズ 15<br>△ レタス 15<br>○ とり肉 10<br>□ はるさめ 7<br>△ 玉ねぎ 25<br>△ にんじん 7<br>しお 0.3<br>こしょう(白) 0.02<br>しょうゆ(うすくち) 3<br>□ ごま油 0.5<br>削り節 3<br>水 125<br>○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70<br>○ とり肉 30<br>○ 焼きどうふ 30<br>△ こんにやく 30<br>△ はくさい 30<br>△ 玉ねぎ 30<br>△ にんじん 15<br>△ ごぼう 15<br>△ にんじん 15<br>△ 白ねぎ 7<br>□ サラダ油 1<br>清酒 1<br>□ さとう 4<br>しょうゆ(こいくち) 3<br>しょうゆ(うすくち) 2<br>○ ひじき 2<br>△ とうもろこし 15<br>△ にんじん 10<br>○ ベーコン 7<br>□ サラダ油 0.5<br>□ さとう 1<br>しょうゆ(こいくち) 1.8<br>○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70<br>○ こうやどうふ 10<br>○ ぶた肉 10<br>○ ちくわ 5<br>△ 玉ねぎ 20<br>△ にんじん 5<br>□ サラダ油 0.5<br>みりん 0.7<br>□ さとう 1.1<br>しょうゆ(うすくち) 2.1<br>しょうゆ(こいくち) 0.5<br>削り節 1<br>水 35<br>□ 白玉だんご 35<br>○ とり肉 15<br>△ はくさい 20<br>△ にんじん 5<br>○ 油あげ 3<br>△ 青ねぎ 1<br>みそ(米・白) 9<br>削り節 3<br>水 110<br>○ 牛乳 206 | □ コッペパン(小麦) 50<br>□ りんごジャム 15<br>○ とり肉 45<br>△ 玉ねぎ 25<br>△ にんにく 0.1<br>□ サラダ油 0.5<br>ケチャップ 6<br>ウスターソース 1.5<br>□ さとう 0.2<br>しお 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br>□ かたくり粉 0.5<br>○ ベーコン 10<br>○ チキンフランク 10<br>△ にんじん 10<br>△ 玉ねぎ 20<br>□ ジャガイモ 35<br>△ キャベツ 20<br>△ とうもろこし 5<br>□ マカロニ 7<br>□ サラダ油 1<br>しょうゆ(うすくち) 1<br>しお 0.4<br>こしょう(黒) 0.02<br>ローリエ(粉) 0.01<br>ブイヨン(チキン) 13<br>水 60<br>○ 牛乳 206 |  |

## 1月24日から30日は 全国学校給食週間 です!

日本の学校給食は、明治時代に昼食を持参できなかった子どもたちのために  
おにぎりなどを用意したのが始まりです。戦争で中断されていた学校給食が、  
戦後に海外からの支援助資で再開され、栄養不足の多くの子どもたちを救いました。  
「全国学校給食週間」は当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて  
考える期間です。  
現在の学校給食は子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送れる  
よう教育の一環として実施されています。

### ～ 兵庫の味めぐり ～

私たちの住んでいる兵庫県は、摂津(阪神・神戸)・播磨・但馬・丹波・淡路という  
歴史も風土も異なる個性豊かな五国からできています。全国学校給食週間に合わ  
せて、「兵庫の味めぐり」として各地の食べ物や食文化の一部を紹介します。  
給食で紹介した食べ物以外にも、兵庫県ならではの食べ物や味、食文化がまだまだ  
たくさんあります。調べてみましょう。

**【但馬】**  
但馬は兵庫県最高峰の氷ノ山を  
はじめとする山々、日本海に囲まれた  
地域です。但馬牛や、松葉ガニなど  
が特産物です。

じゃぶ煮

**【丹波】**  
丹波は雄大な自然のある地域です。  
松茸・栗・黒豆など、豊かな山の幸  
が特産物です。

ぼたん汁

**【播磨】**  
播磨は城下町が複数ある、歴史  
スポットが豊富な地域です。私たち  
が住む明石市は播磨地域にあり、  
のりや明石だこ  
が特産物です。

明石焼き風

**【摂津】**  
摂津は、阪神と神戸の2つの地域  
からなります。給食でも以前登場  
した神戸ビーフや、酒どころとして  
知られています。

ビーフシチュー

♥あかしっ子大好きメニュー♥  
**27日(月) あかしやきふう**  
明石の郷土料理のひとつの「明石焼き」は、  
たこ焼きと見た目は似ていますが、味わいは  
別物。ふんわり、とろっとした食感で、だしにつけて  
いただくのが特徴です。明石では「玉子焼」と  
言われています。

●新献立● **29日(水) じゃぶ煮**  
兵庫県但馬地域の新温泉町の郷土料理で、  
通常の煮物のように水を使わなくても、煮ている  
間に食材から水分が出て「じゃぶじゃぶ」すること  
から「じゃぶ煮」といわれるそうです。  
お味はいかがですか?

**お知らせ**  
給食開始日は、学校によって  
異なります。  
1月17日(金)は  
「震災を考える給食」で  
統一献立です。

イラストには一部少年写真新聞社のものを使用しています。