

# 2025年(令和7年)2月こんだてひょう(A)

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
こ ん だ て	★節分献立 ★てまきずし (すめし・てまきのり・ てまきたまご・ ツナ・たくあん) さつまじる ★せつぶんまめ 牛乳	パン パンプキン ソイチャウダー キャベツとソーセージの ソテー	ごはん チキンチキンごぼう トック	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) うみとはたけのサラダ	パン チリコンカン はるさめスープ フルーツヨーグルト	ごはん トッポギいりテジカルビ たまごスープ	★新献立 ごはん小 ★とんこつふうラーメン ひねどりのぼんずあえ りんごゼリー	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★くじらのあまからあげ かすじる	こめこパン とりにくのソテー ミネストローネ	ごはん マーボー豆腐 ナムル	パン クリームシチュー ごぼうサラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ざ い り よ う (g)	<input type="checkbox"/> 酢めし(米) 70 <input type="checkbox"/> 手巻きのみ 3 <input type="checkbox"/> 手巻き卵 15 <input type="checkbox"/> ツナ 25 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 <input type="checkbox"/> たくあん 10  <input type="checkbox"/> おた肉 15 <input type="checkbox"/> さつまいも 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> だいこん 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100  <input type="checkbox"/> 節分豆 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50  <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> かぼちゃ(ペースト) 20 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 25 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 豆乳 25 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 3 ブイオン(チキン) 13 水 25  <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> チキンフランク 12 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.08 こしょう(白) 0.01  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> ごぼう 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8.5 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6.4 しょうゆ(こいくち) 2.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 清酒 1.6 みりん 1.6  <input type="checkbox"/> トック 35 <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 105  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50  <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> ひじき 1 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50  <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> トッポギ 15 <input type="checkbox"/> おた肉 35 <input type="checkbox"/> おたひき肉 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 チリパウダー 0.1 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1  <input type="checkbox"/> はるさめ 7 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 ブイオン(チキン) 13 水 125  <input type="checkbox"/> みかん(缶) 20 <input type="checkbox"/> 黄とう(缶) 20 <input type="checkbox"/> パインアップル(缶) 20 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 15  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> トッポギ 15 <input type="checkbox"/> おた肉 35 <input type="checkbox"/> おたひき肉 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんにく 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 コチュジャン 2  <input type="checkbox"/> 卵 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> こまつな 7 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 削り節 3 水 110  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> ラーメン 40 <input type="checkbox"/> おた肉 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 16 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.15 <input type="checkbox"/> しょうが 0.15 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> 豆乳 16 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 2.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 ブイオン(ポーク) 10 削り節 3 水 85  <input type="checkbox"/> 親とり肉 12 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 15 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 6 <input type="checkbox"/> ゼリー(りんご) 50  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> くじら 40 清酒 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.3 <input type="checkbox"/> かたくり粉 12 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 8.8 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 水 1  <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごんじやく 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 酒かす 7 しょうゆ(うすくち) 0.2 <input type="checkbox"/> にんじん 1 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 8 煮干し 3 水 115  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 米粉パン(米粉・小麦) 50  <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 <input type="checkbox"/> 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2  <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 80  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> おたひき肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 3 トウバンジャン 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5  <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> こまつな 7 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50  <input type="checkbox"/> とり肉 25 <input type="checkbox"/> ジャがいも 55 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> バター 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 25  <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7  <input type="checkbox"/> 牛乳 206

## 目標 「食事と健康のかかわりを知り楽しい給食にしよう」

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。色ぬりしてみましよう。

- 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

### 3日(月) ★節分献立

今年の節分は2月2日(日)です。  
2025年の恵方は「西南西」です。  
給食では手巻きの上に乗せし  
と具をのせていただきます。

### ●新献立●

#### 12日(水)「とんこつふうラーメン」



みんなが大好きなラーメン  
の新献立です。豆乳を材料に  
使うことで、とんこつ風の白い  
スープになります。

### ♥あかしっ子大好きメニュー♥

#### 13日(木)

#### くじらのあまからあげ



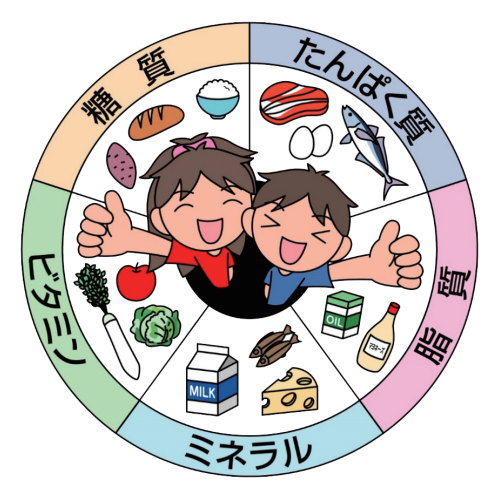
くじらとジャがいもを油で揚げて  
甘辛いたれで和えています。よく  
かんでいただきます。

# 2025年(令和7年)2月こんだてひょう(A)

日(曜)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	★は兵庫の食材 ごはん とりにくとじゃがいもの いためもの キャベツのみそしる	ごはん さばのかわりみそに キャベツのこんぶいため さわにわん	きなこパン コーンのソーテ やさいスープ	ごはん かんとくに きりぼしだいこんの はりはりづけ	ごはん小 わふうカレーうどん ツナサラダ	★季節の料理 ごはん ★だいこんのピリからに つくねじる みかん	パン いちごジャム こうやどうふのナゲット レタススープ	エネルギー	587kcal
	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	23.2g
	★□ ごはん(米) 70	□ ごはん(米) 70	□ コッペパン(小麦) 50 □ 天ぷら油 7.5 ○ きな粉 10 □ さとう 4.5	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 25 □ じゃがいも 55 △ にんじん 15 △ だいこん 30 △ こんにゃく 25 ○ 厚あげ 20 ○ 平天 20 ○ こんぶ 0.7 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 30	□ ごはん小(米) 60 □ うどん 55 ○ とり肉 20 □ じゃがいも 25 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 ○ 油あげ 4 △ 青ねぎ 1.5 □ サラダ油 1 □ サラダ油 7 カレー粉 0.1 こしょう(白) 0.02 削り節 2 水 50	□ ごはん(米) 70 ○ ぶたひき肉 25 △ だいこん 40 △ にんじん 5 △ ブロッコリー 10 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 4 オイスターソース 0.2 トウバンジャン 0.06 こしょう(白) 0.01 水 10 □ かたくり粉 0.5	□ コッペパン(小麦) 50 □ いちごジャム 15 ○ こうやどうふ 3 ○ ツナ 10 △ 玉ねぎ 7 △ グリンピース 3 ○ 豆乳 12 □ 小麦粉 12 □ さとう 0.8 しお 0.1 水 2 □ 天ぷら油 7.5 ケチャップ 6	脂質	20.2g
	★○ とり肉 45 □ じゃがいも 40 △ 玉ねぎ 15 △ しょうが 1 ★△ 青ねぎ 1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3	○ さば 40 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.5 清酒 3 □ さとう 3 しょうゆ(うすくち) 2 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.1 □ ごま油 1 水 15	○ とり肉 15 ○ ペーコン 5 □ じゃがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.2 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 90 ○ ジョア 133.4	△ 切干しだいこん 3 △ にんじん 5 □ ごま 0.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 □ ごま油 0.5 ○ 牛乳 206	○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	○ ぶたひき肉 25 △ だいこん 40 △ にんじん 5 △ ブロッコリー 10 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 4 オイスターソース 0.2 トウバンジャン 0.06 こしょう(白) 0.01 水 10 □ かたくり粉 0.5 ○ とりつくね 25 △ はくさい 25 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 △ ごぼう 4 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 △ みかん 64 ○ 牛乳 206	○ 小麦粉 12 □ さとう 0.8 しお 0.1 水 2 □ 天ぷら油 7.5 ケチャップ 6 △ レタス 20 ○ ペーコン 10 □ はるさめ 6 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	カルシウム	340mg
ざ い り ょ う う ( <small>毎</small> )	★○ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 45 □ じゃがいも 40 △ 玉ねぎ 15 △ しょうが 1 ★△ 青ねぎ 1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3 ★○ ぶた肉 15 ★△ キャベツ 20 △ にんじん 7 ★○ とうふ 25 ○ 油あげ 4 ★△ こまつな 7 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 110 ★○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.5 清酒 3 □ さとう 3 しょうゆ(うすくち) 2 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.1 □ ごま油 1 水 15 △ キャベツ 35 ○ しおこんぶ 1.5 □ サラダ油 0.5 ○ ぶた肉 10 △ だいこん 25 △ にんじん 10 ○ とうふ 20 △ ごぼう 8 △ 白ねぎ 5 清酒 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 □ かたくり粉 1 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	○ とり肉 15 ○ ペーコン 5 □ じゃがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.2 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 90 ○ ジョア 133.4	△ 切干しだいこん 3 △ にんじん 5 □ ごま 0.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 □ ごま油 0.5 ○ 牛乳 206	○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	○ ぶたひき肉 25 △ だいこん 40 △ にんじん 5 △ ブロッコリー 10 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 4 オイスターソース 0.2 トウバンジャン 0.06 こしょう(白) 0.01 水 10 □ かたくり粉 0.5 ○ とりつくね 25 △ はくさい 25 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 △ ごぼう 4 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 △ みかん 64 ○ 牛乳 206	○ 小麦粉 12 □ さとう 0.8 しお 0.1 水 2 □ 天ぷら油 7.5 ケチャップ 6 △ レタス 20 ○ ペーコン 10 □ はるさめ 6 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	マグネシウム	78mg
								鉄	2.4mg
								亜鉛	2.5mg
								ビタミンA	248μgRAE
								ビタミンB1	0.34mg
								ビタミンB2	0.46mg
								ビタミンC	24mg
								食物繊維	5.1g
								食塩相当量	1.9g

食事を大切にし、  
健康な体を作りましょう


- 規則正しい食生活を心がけましょう
- バランスのよい食事をしましょう
- 食べ物に感謝し、楽しく食べましょう



食べよう  
兵庫の食材


「★食べよう兵庫の食材」の日  
19日(水)

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。



2月6日は「のりの日」

のりは古代から貴重な食べ物として大切にされてきました。今からおよそ1300年前の「大宝律令」という法律で、のりが税として定められ、価値のある物と認められました。そこで、その法律ができたと言われる2月6日が「のりの日」になったようです。



明石近海は、速い潮の流れや海水中の豊富な栄養分、適度な水温など、のりの養殖に最適な条件がそろっています。そのため、明石のりは、味の良さはもちろんのこと、黒くてツヤがあり、香りが良いブランド品として、多くの人に親しまれています。

給食では、3日の手巻きずしで焼きのりをいただきます。



\*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。  
\*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 TEL 918-5594