

2025年(令和7年)2月こんだてひょう(B)

| 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 | 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 牛乳 | ★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 | ごはん チキンチキンごぼう トック 牛乳 | パン チリコンカン はるさめスープ フルーツヨーグルト 牛乳 | 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 牛乳 | ごはん トッポギいりテジカルビ たまごスープ 牛乳 | ★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 牛乳 | こめこパン とりにくのソテー ミネストローネ 牛乳 | ★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 牛乳 | パン クリームシチュー ごぼうサラダ 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 ナムル 牛乳 |
| | □ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ かぼちゃ(ペースト) 20 △ かぼちゃ 25 □ サラダ油 1 ○ 豆乳 25 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 □ コーンスターチ 3 ブイヨン(チキン) 13 水 25 △ キャベツ 30 ○ チキンフランク 12 □ サラダ油 0.5 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206 | □ 酢めし(米) 70 ○ 手巻きのり 3 ○ 手巻き卵 15 ○ ツナ 25 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 △ たくあん 10 ○ ぶた肉 15 □ さつまいも 25 ○ とうふ 20 △ だいこん 15 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 ○ 節分豆 5 ○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 △ ごぼう 10 □ かたくり粉 8.5 □ 天ぷら油 6.4 しょうゆ(こいくち) 2.8 □ さとう 1.6 清酒 1.6 みりん 1.6 □ トック 35 ○ ぶた肉 10 △ キャベツ 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.3 △ 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 ○ 牛乳 206 | □ コッペパン(小麦) 50 ○ 大豆 22 ○ ぶたひき肉 15 △ 玉ねぎ 20 △ にんにく 0.5 △ トマト 15 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 チリパウダー 0.1 □ かたくり粉 1 □ はるさめ 7 ○ とり肉 10 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 △ 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 □ ごま油 0.5 ブイヨン(チキン) 13 水 125 △ みかん(缶) 20 △ 黄とう(缶) 20 △ パインアップル(缶) 20 ○ ヨーグルト 15 ○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ 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 ○ ツナ 10 ○ ひじき 1 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70 □ トッポギ 15 ○ ぶた肉 35 △ キャベツ 10 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.2 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 □ さとう 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 コチュジャン 2 ○ 卵 20 ○ ベーコン 10 ○ とうふ 20 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 15 △ 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 □ かたくり粉 1 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206 | □ ごはん小(米) 60 ○ ラーメン 40 ○ ぶた肉 15 △ 玉ねぎ 16 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 8 △ にんにく 0.15 △ しょうが 0.15 □ ごま 0.5 □ ごま油 1 ○ 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 ブイヨン(ポーク) 10 削り節 3 水 85 ○ 親とり肉 12 △ キャベツ 30 △ ブロッコリー 15 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 6 △ ゼリー(りんご) 50 ○ 牛乳 206 | □ 米粉パン(米粉・小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 □ サラダ油 0.5 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 ○ ベーコン 7 ○ とり肉 10 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ 米粉マカロニ 5 △ にんにく 0.3 □ 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 ブイヨン(チキン) 13 水 80 ○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70 ○ くじら 40 清酒 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.3 □ かたくり粉 12 □ ジャがいも 35 □ 天ぷら油 8.8 △ しょうが 0.8 みりん 0.8 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 水 1 ○ ぶた肉 10 △ だいこん 30 △ にんじん 10 △ こんにゃく 10 ○ ちくわ 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 酒かす 7 しょうゆ(うすくち) 0.2 みそ(米・白) 8 煮干し 3 水 115 ○ 牛乳 206 | □ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 25 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 10 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 25 △ ごぼう 25 △ にんじん 10 ○ ツナ 10 □ ごま 0.3 □ サラダ油 0.5 □ 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 ○ 牛乳 206 | □ ごはん(米) 70 ○ とうふ 120 ○ ぶたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ 青ねぎ 1.5 △ しょうが 0.8 ○ 加熱レバー 3 □ サラダ油 1 清酒 2 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 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 □ かたくり粉 1.5 △ もやし 30 △ こまつな 7 △ にんじん 5 □ ごま 0.5 □ さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ ごま油 1 ○ 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

4日(火) ★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。
給食では手巻きのりの上に酢め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♥

14日(金)

くじらのあまからあげ



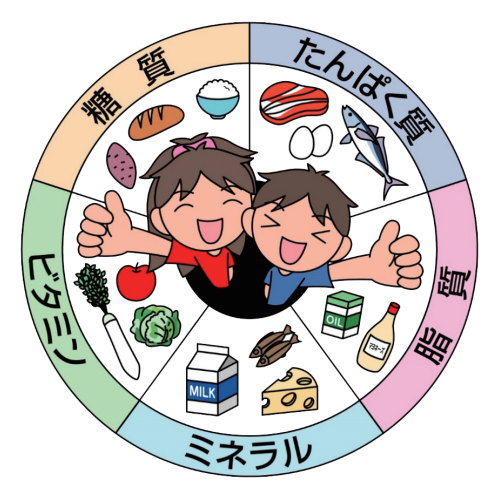
くじらとじゃがいもを油で揚げて甘辛いたれで和えています。よくかんでいただきます。

2025年(令和7年)2月こんだてひょう(B)

| 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 | きなこパン コーンのソテー やさしいスープ | 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 | ごはん かんとくに きりぼしだいごんの はりはりづけ | ごはん小 わふうカレーうどん ツナサラダ | 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 | ★季節の料理 ごはん ★だいごんのピリからに つくねじる みかん | エネルギー 587kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.2g カルシウム 340mg 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 |
| ざ い り よ う (g) | ★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 45 □ ジャガイモ 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 | □ コッパン(小麦) 50 □ 天ぷら油 7.5 ○ きな粉 10 □ さとう 4.5 △ とうもろこし 20 △ にんじん 5 ○ チキンフランク 10 △ ブロccoli 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ ジャガイモ 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 プイヨン(チキン) 13 水 90 ○ ジョア 133.4 | □ 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 △ だいごん 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 | □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 25 □ ジャガイモ 55 △ にんじん 15 △ だいごん 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 △ 切干しだいごん 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 | □ ごはん小(米) 60 □ うどん 55 ○ とり肉 20 □ ジャガイモ 25 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 ○ 油あげ 4 △ 青ねぎ 1.5 □ サラダ油 1 カレールウ 7 しょうゆ(こいくち) 0.5 カレー粉 0.1 こしょう(白) 0.02 削り節 2 水 50 ○ 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 | □ コッパン(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 △ レタス 20 ○ ベーコン 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 | □ ごはん(米) 70 ○ ぶたひき肉 25 △ だいごん 40 △ にんじん 5 △ ブロccoli 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 | |

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きとされる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、4日の手巻きずしで焼きのりをいただきます。

みんなで食べると
楽しいね

*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