

2025年（令和7年）3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)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こ ん だ て	★ひなまつり献立 ★なのはなちらし (すめし・ なのはなちらしのぐ・ きんしたまご) ぶたじる ★ひなあられ 牛乳	こがたパン トマトクリーム スパゲティ ごぼうサラダ 牛乳	ごはん じゃがいものそばろに もやしいため 牛乳	★新献立 ごはん おこのみあげ ★ひつつみじる 牛乳	パン とりにくのソテー ビーフンスープ オレンジかん 牛乳	ごはん さばのしょうがに こまつなのいためもの みそしる 牛乳	セルフバーガー (パンズパン・ チキンメンチカツ・ ポイルキャベツ・ スライスチーズ) ミネストローネ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー 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 ジョア	★お祝い献立 ごはん とりのからあげ こうはくなます おいわいじる 牛乳	パン てりやきミートボール コーンスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 はるさめのいためもの 牛乳
ざ い り ょ う し ゆ (g)	□ 酢めし(米) 70 △ なのはな 7 △ にんじん 7 ○ こうやどうふ 6 ○ ちくわ 5 △ 干しいたけ 0.15 みりん 0.5 □ さとう 1.8 しょうゆ(うすくち) 2.2 削り節 1 水 30 ○ きんし卵 18 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 10 ○ とうふ 20 △ こんにゃく 10 △ ごぼう 5 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 □ ひなあられ 13 ○ 牛乳 206	□ コッパン小型(小麦) 40 □ スパゲティ 25 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ トマト 35 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 3.5 □ バター 3.5 ○ 牛乳 30 □ さとう 0.3 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 10 水 25 △ ごぼう 25 △ にんじん 10 ○ ツナ 8 □ 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 □ じゃがいも 80 ○ とりひき肉 20 ○ 平天 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 △ こんにゃく 25 △ しょうが 1 △ 干しいたけ 0.3 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 △ もやし 35 ○ ぶた肉 10 △ にんじん 5 □ ごま 1 □ ごま油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ちくわ 16 △ キャベツ 20 □ お好み焼き粉 14 ○ あおさ粉 0.1 ○ 削り節(粉) 0.3 水 9 □ 天ぶら油 8.9 とんかつソース 5 □ ひつつみ(米粉) 10 ○ とり肉 10 △ だいこん 30 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干しいたけ 0.15 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 □ ごま油 0.2 ブイオン(ポーク) 13 水 115 △ オレンジジュース 30 △ 粉かんでん 0.5 □ さとう 6 水 30 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 □ ビーフン 7 ○ ぶた肉 15 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干しいたけ 0.15 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 □ ごま油 0.2 水 115 △ オレンジジュース 30 △ 粉かんでん 0.5 □ さとう 6 水 30 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 2 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 □ かたくり粉 0.6 △ こまつな 20 △ にんじん 3 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 □ じゃがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ パンズパン(小麦) 50 ○ チキンメンチカツ 50 □ 天ぶら油 7.5 △ キャベツ 25 ○ スライスチーズ 15 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 □ じゃがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 12 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 △ にんにく 0.1 □ 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 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ じゃがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 1 □ サラダ油 1 カレーウ① 7 カレーウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 ○ ツナ 8 ○ ひじき 1 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 8 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ ジョア 133	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 しお 0.3 こしょう(白) 0.03 □ かたくり粉 8 □ 天ぶら油 5.8 カレーウ① 7 カレーウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 □ さとう 1.5 みりん 1 □ さとう 1.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 ○ ぶた肉 12 □ 白玉だんご 18 □ 白玉だんご(赤) 20 △ はくさい 21 △ にんじん 7 △ えのきたけ 4 ○ 油あげ 2 △ こまつな 3 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ 肉だんご 45 △ 玉ねぎ 15 □ サラダ油 0.5 みりん 0.15 □ さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 □ かたくり粉 0.6 ○ ベーコン 7 □ じゃがいも 20 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 35 △ とうもろこし 10 □ サラダ油 1 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 □ コーンスターチ 1 ブイオン(ポーク) 13 水 70 ○ 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 △ にはら 3 △ 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 □ はるさめ 3 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 △ にんじん 3 ○ ツナ 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 6 ○ 牛乳 206

目標 「一年間の給食を振り返ろう」

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

給食時間の約束



● 新 献 立 ●
6日(木)「ひつつみじる」

野菜やひつつみが入ったお汁で、東北地方の郷土料理です。ひつつみとは、小麦粉の生地を手でちぎったものです。給食では小麦アレルギーのある児童も食べられるように米粉のひつつみを使用します。

♥ あかしっ子大好きメニュー ♥
12日(水)うみとはたけのサラダ

海の幸(ツナ・ひじき)、畑の幸(キャベツ・とうもろこし・にんじん)、ドレッシングのハーモニーが人気のサラダです。

*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。

2025年（令和7年）3月こんだてひょう(A)

日(曜)	18日(火)	19日(水)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	パン ホキのチリソース やさしいスープ チョコクレープ	★は兵庫の食材 おやこどん (ごはん・ おやこどんのぐ) キャベツのごまいため	エネルギー	594kcal
	牛乳	牛乳	たんぱく質	23.3g
ざ い り よ う う (g)	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ホキ 43 清酒 1 □ かたくり粉 6.7 □ 天ぷら油 5.1 △ 玉ねぎ 10 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.3 ケチャップ 4 □ さとう 1.6 酢 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 トウバンジャン 0.05	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 35 ★○ 卵 37 △ 玉ねぎ 50 ○ かまぼこ 15 ○ 油あげ 4 ★△ 青ねぎ 2 □ サラダ油 0.7 清酒 1.4 みりん 1.4 □ さとう 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 しょうゆ(うすくち) 2.4 □ かたくり粉 0.8 削り節 0.7 水 30	脂質	20.8g
			カルシウム	360mg
			マグネシウム	74mg
			鉄	2.4mg
			亜鉛	2.4mg
			ビタミンA	311 μgRAE
			ビタミンB1	0.32mg
			ビタミンB2	0.47mg
			ビタミンC	20mg
			食物繊維	4.9g
	□ クレープ(チョコ) 30 ○ 牛乳 206	★△ キャベツ 35 □ ごま 1 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 ★○ 牛乳 206	食塩相当量	2.0g



♥あかしっ子大好きメニュー♥ アンケート結果について



アンケート結果 (献立名)		
1位	あかしやきふう	
2位	キムチラーメン	
3位	くじらのあまからあげ	
4位	たこのからあげ	
5位	あげぎょうぎ	
6位	だいがくいも	
7位	セルフバーガー	
8位	うみとはたけのサラダ	
9位	あげどりのレモンだれ	
10位	ミネストローネ	
11位	とりのからあげ	
12位	フライドチキン	
13位	やきそば	
14位	チキンカレー	
15位	チャプチェ	

児童の給食への興味関心を高めるとともに給食に対する満足度向上を図るため、児童に好きな献立についてアンケートを実施しました。この結果を参考にし、「あかしっ子大好きメニュー」として来年度の献立に取り入れていく予定です。



6年生に聞きました！好きな給食は何ですか？給食の思い出は？



いつも三時間目あたりになると、給食が楽しみになります。特に冬や体育の後に給食を食べると体がすごくあったまり、元気になれます。いつもおいしい給食をありがとうございます。

美味しい物がいっぱいあってすごく好きだし、家ではあまり出ないものなどがあるからすごく嬉しい！給食が全部美味しいからアンケートで選べないくらい全部美味しいです。いつも給食のこんだてを作って下さりありがとうございます！

給食はいつも美味しいし、自分が嫌いな野菜や食べ物も給食なら美味しく食べられます。栄養もいいし、味もいいからいつまでも食べたいです。来年はもうこの学校の給食が食べられないことが悲しいです。いつまでも美味しい給食を届けてください。

毎日、「早く給食の時間にならないかなー！」「今日の献立何かなー！」と思いつつ楽しみにしています♪ 母も毎日、「今日の給食何だった？」って言ってます！これからも、おいしい給食を待っています!! お体に気をつけて頑張ってください(^^)

「★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。

*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

お知らせ

- 学校によって給食終了日が異なります。
- 新学期の給食は
2～6年生は4月11日(金)開始予定です。
1年生は4月16日(水)開始予定です。

寒い冬や体育の後のかす汁は冷えた身に染み込んでいき、とても温かったです。季節の献立があることで、季節を感じられ、より美味しく食べることができました。

給食のおかげで、たくさんの美味しい料理に出会えました。たくさん献立があるので、毎日飽きないで食べることができます。調理員さんには感謝しかありません。

いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。ずーとおいしい給食を食べたいです。中学校でも楽しみにしています。これからもおいしい給食よろしくお願いします。

野菜がものすごく苦手ですが給食だと少しずつ野菜が食べられるようになってきました。

いつもとても美味しい給食を作ってくれている調理員さんありがとうございます!!残り小学校生活少ないですが、よろしく願います!!

いつも美味しい給食をありがとうございました!給食には健康バランス(栄養)が整っていてそれを考えているのはとてもすごいなって思います!!!