

2025年(令和7年) 12月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
こ ん だ て	ごはん こうやどうふのもの だんごじる	★新献立 パン ★とりにくのバジルソテー コーンスープ	ごはん小 しそひじき かきあげ ごもくうどん	ごはん さばのしょうがに もやしいため みそしる	パン チキンとポテトの ガーリックソテー たまごスープ	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんの はりはりづけ	パン てりやきミートボール かぼちゃのポタージュ	★季節の料理 ごはん とりにくのあますあえ ★かすじる	ごはん トッポギいりタッカルビ わかめスープ	パン チキンチャップ やさいスープ グレープジュレ	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ツナサラダ
ざ い り よ う (g)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.5 <input type="checkbox"/> 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> もやし 24 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> うどん 65 <input type="checkbox"/> 鶏肉 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> バジル(ペースト) 1 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> ジャガイモ 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 1 <input type="checkbox"/> ブイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> しそひじき 6 <input type="checkbox"/> さつまいも 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 6 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 6 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> 米粉 6 <input type="checkbox"/> かたくり粉 6 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.12 <input type="checkbox"/> 水 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6.6 <input type="checkbox"/> うどん 65 <input type="checkbox"/> 鶏肉 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 4.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 85 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.5 <input type="checkbox"/> 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> もやし 24 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> うどん 65 <input type="checkbox"/> 鶏肉 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 35 <input type="checkbox"/> こんにゃく 25 <input type="checkbox"/> ジャガイモ 80 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> いんげん(冷凍) 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 6 <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 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 35 <input type="checkbox"/> こんにゃく 25 <input type="checkbox"/> ジャガイモ 80 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> いんげん(冷凍) 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 6 <input type="checkbox"/> 切干しだいこん 3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> 酢 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 肉だんご 42 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.15 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.5 <input type="checkbox"/> 水 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 30 <input type="checkbox"/> かぼちゃ(ペースト) 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 4 <input type="checkbox"/> バター 4 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイオン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 45 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.8 <input type="checkbox"/> 酢 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> とうがらし 0.01 <input type="checkbox"/> 水 1.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> 酒かす 7 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.2 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 8 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <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 17 <input type="checkbox"/> とり肉 37 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 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 <input type="checkbox"/> 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.5 <input type="checkbox"/> コチュジャン 2 <input type="checkbox"/> わかめ 0.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 12 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 9 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 120 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ケチャップ 6 <input type="checkbox"/> ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャガイモ 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> セロリー 1.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイオン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> グレープジュース 30 <input type="checkbox"/> アガー 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 6 <input type="checkbox"/> 水 30 <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"/> ジャガイモ 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> グリンピース 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> カレールウ① 7 <input type="checkbox"/> カレールウ② 5 <input type="checkbox"/> ケチャップ 1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 50 <input type="checkbox"/> ツナ 8 <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 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206

目標「寒さに負けない食事をしよう」

体内での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。

- 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

寒い冬を元気にすごそう

かぜが流行しやすい時期になりました。かぜに負けない体力をつける「たんぱく質」、体を温めるエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質

肉・卵・魚など

炭水化物

ごはん・めん・いもなど

ビタミンA

レバー・にんじんなど

♥あかしっ子大好きメニュー♥

17日(水) チャップチェ

豚肉や野菜、春雨などの食材で作るチャップチェは、ごはんがすすむ味付けで人気の献立です。



今年の冬至は22日(月)です

冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。冬至には昔からかぼちゃを食べる風習やゆず湯に入る慣習があります。

また、「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び込むといわれており、特に「ん」が2つつくものは「運盛り」の食材として知られています。

18日の冬至献立では、なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・うどん(うどん)・かんてんが入った「運盛り汁」が登場します。

2025年(令和7年) 12月こんだてひょう(A)

日(曜)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて	★お楽しみ献立 パン とりのからあげ そえやさい (ブロッコリー) レタススープ リザーブデザート 牛乳	★あかし子大好きメニュー ごはん ★チャプチェ トック	★冬至献立 ごはん いわしのあまからあげ ★うんもりじる	★は兵庫の食材 パン ポークビーンズ キャベツと こまつなのソテー	ごはん マーボー豆腐 ナムル	パン とりにくのソテー ミネストローネ
ざいりょう	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 しお 0.3 こしょう(白) 0.03 □ かたくり粉 8 □ 天ぷら油 5.8 △ ブロッコリー 23 △ レタス 20 ○ ベーコン 10 □ はるさめ 6 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 115 □ ガトーショコラ 30 または □ゼリー(みかん) 40 または □プリン 40 ○牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 22 △ にら 2 □ はるさめ 8 △ たけのこ 3 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.15 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 □ ごま 1 □ ごま油 0.5 清酒 0.8 □ さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 オイスターソース 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ トック 35 ○ とり肉 15 △ キャベツ 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.15 △ 青ねぎ 0.5 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 100 ○牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ いわし 40 □ かたくり粉 12 □ 天ぷら油 5.2 △ しょうが 0.8 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 みりん 0.8 水 2 △ かぼちゃ(有機) 20 ○ とうふ 15 ○ 油あげ 3 △ れんこん 3 △ にんじん 5 □ うどん 30 △ 糸かんでん 0.2 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 110 ○牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ★○ぶた肉 27 ★○大豆 30 □ じゃがいも 55 ★△玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 ケチャップ 15 □ さとう 0.7 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 パイオン(ポーク) 6 水 30 ★△キャベツ 25 ★△こまつな 10 ★△玉ねぎ 10 ○ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ★○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 △ 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	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 10 △ 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 ○ ベーコン 10 □ じゃがいも 22 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 10 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ マカロニ 7 △ 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 パイオン(ポーク) 13 水 80 ○牛乳 206

食べよう
兵庫の食材

市内小学校の食育紹介

いただきます

2025年(令和7年)12月
明石市教育委員会
明石市学校栄養教職員研究会

「動画による給食室の紹介」

山手小学校

山手小学校では毎年1年生を対象に給食室探検を行っています。給食室探検では、給食室の見学や釜混ぜ体験等を行っています。しかし、給食終了後に行うので、実際に給食を作っているところを見ることができません。そこで、給食調理の様子を撮影し、全校生が見ることのできる機会を作りました。



【児童の感想】

- ・いつも食べている給食の作っているところを見られて良かった。
- ・給食室に入って作ってみたい。
- ・釜が回転するのが面白かった。
- ・出来上がった料理の温度を測定しているのは知らなかった。
- ・次はから揚げのできるまでを見てみたいです。



給食ができるまでの動画の一部を紹介(さばのみそ煮ができるまで)



さばのみそにができるまで

さばを入れます。

こげないようにかまを回転させます。

「★食べよう兵庫の食材」の日 19日(金)

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

持続可能な「食」について考えよう!

第5回 有機食材の認証



有機JASマークは、「たいよう」と「くも」と「しょくぶつ」をイメージしたマークです。

有機食材の見分け方は?

有機JASマークが目印です。「有機JASマーク」とは、有機JASに合った生産が行われていることを国の登録機関によって認められた農家などが貼ることのできるマークです。18日に有機野菜のかぼちゃを提供します。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
580kcal	23.4 g	20.1 g	310 mg	74 mg	2.5 g	2.5 g
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
254 μgRAE	0.35g	0.47g	20mg	5.0g	2.0g	

《お知らせ》学校によって、給食終了日および3学期の開始日が異なります。

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。