

2025年(令和7年) 12月こんだてひょう(B)

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	★新献立 パン ★とりにくのバジルソテー コーンスープ 牛乳	ごはん こうやどうふのもの だんごじる 牛乳	ごはん小 しそひじき かきあげ ごもくうどん 牛乳	パン チキンとポテトの ガーリックソテー たまごスープ 牛乳	ごはん さばのしょうがに もやしのため みそしる 牛乳	パン てりやきミートボール かぼちゃのポタージュ 牛乳	ごはん にくじゃが きりほしだいこんの はりはりづけ 牛乳	★季節の料理 ごはん とりにくのあますあえ ★かすじる 牛乳	パン チキンチャップ やさいスープ グレープジュレ 牛乳	ごはん トッポギいりタッカルビ わかめスープ 牛乳	★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
	□コッペパン(小麦) 50	□ごはん(米) 70	□ごはん小(米) 60	□コッペパン(小麦) 50	□ごはん(米) 70	□コッペパン(小麦) 50	□ごはん(米) 70	□ごはん(米) 70	□コッペパン(小麦) 50	□ごはん(米) 70	□コッペパン(小麦) 50
ざ い り よ う (g)	○ とり肉 50 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 バジル(ペースト) 1	○ こうやどうふ 8 ○ とり肉 10 △ 干しいたけ 0.3 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2.1 しょうゆ(うすくち) 2 削り節 1 水 30	○ しそひじき 6 □ さつまいも 10 ○ ちくわ 6 △ 玉ねぎ 6 △ にんじん 3 □ 米粉 6 □ かたくり粉 6 しお 0.12 水 7	○ とり肉 45 □ ジャガイモ 42 △ にんじん 8 △ にんにく 0.4 □ サラダ油 0.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.01	○ 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	○ 肉だんご 42 △ 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	○ ふた肉 35 △ こんにゃく 25 □ ジャガイモ 80 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 △ いんげん(冷凍) 3 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10	○ とり肉 50 □ かたくり粉 8 □ 天ぷら油 5.8 酢 2 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 2 とうがらし 0.01 水 1.5	○ とり肉 45 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.5	□ トッポギ 17 ○ とり肉 37 △ 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	○ 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
	○ ベーコン 7 □ ジャガイモ 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	□ 白玉だんご 35 ○ ふた肉 10 △ はくさい 30 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ うどん 65 ○ とり肉 20 △ はくさい 20 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 4.5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	○ 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	△ もやし 24 △ にんじん 6 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 しょうゆ(うすくち) 1	□ ジャガイモ 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	○ とり肉 15 ○ ベーコン 7 △ かぼちゃ 30 △ かぼちゃ(ペースト) 20 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 4 □ バター 4 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 45 ○ 牛乳 206	△ 切干しだいこん 3 △ にんじん 5 □ ごま 0.5 □ さとう 2 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 □ ごま油 0.5 ○ 牛乳 206	○ ふた肉 10 △ だいこん 30 △ にんじん 10 ○ ちくわ 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 酒かす 7 しょうゆ(うすくち) 0.2 みそ(米・白) 8 削り節 3 しお 115 水 206 ○ 牛乳 206	○ ベーコン 10 □ ジャガイモ 30 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 △ キャベツ 10 △ セロリー 1.2 □ 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 ブイオン(ポーク) 13 水 95 △ グレープジュース 30 □ アガー 1.5 □ さとう 6 水 30 ○ 牛乳 206	△ 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

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。

19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(B)

日(曜)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて	カレーライス (ごはん・チキンカレー) ツナサラダ 牛乳	★あかし子大好きメニュー ごはん ★チャプチェ トック 牛乳	★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 牛乳	★冬至献立 ごはん いわしのあまからあげ ★うんもりじる 牛乳	パン とりにくのソテー ミネストローネ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ナムル 牛乳
ざいりょう	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ グリンピース 5 □ 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 8 △ 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 22 △ にはら 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッパン(小麦) 50 ★○ぶた肉 27 ★○大豆 30 □ ジャがいも 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 ブイオン(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 	<ul style="list-style-type: none"> □ 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッパン(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 □ ジャがいも 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 ブイオン(ポーク) 13 水 80 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ 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 △ 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

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)



「★食べよう兵庫の食材」の日 18日(木)

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「しよくぶつ」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。19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。