

2026年(令和8年) 1月こんだてひょう(B)

日(曜)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こ ん だ て	きなこパン キャロットラペ コーンスープ 牛乳	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ごぼうサラダ 牛乳	★正月献立 ごはん ★さわらのさいきょうやき ★きんとん ★ぞうに 牛乳	ごはん小 にくみそラーメン ひじきとコーンのために 牛乳	ごはん にくだんこのあますあん はくさいスープ 牛乳	★震災を考える給食 ごはん しそひじき ぶたじる ごま入りカンパン(2こ) 牛乳	★は兵庫の食材 ★新献立 パン ★とりにくのパプリカに たまごスープ 牛乳	ごはん とうふのカレーに はるさめのいためもの 牛乳	ごはん さばのかわりみそに こまつなのいためもの ビーフンのすましじる 牛乳	パン パンキンソイチャウダー キャベツと ソーセージのソテー オレンジかん 牛乳	★季節の料理 ごはん ★みそおでん はくさいのごまあえ 牛乳
ざ い り よ う 量 (g)	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.5 <input type="checkbox"/> きな粉 10 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <input type="checkbox"/> にんじん 25 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 酢 2.5 しお 0.03 こしょう(黒) 0.02 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <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 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 1 プイオン(ポーク) 13 水 60 <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 水 50 <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	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さわら西京焼き 40 <input type="checkbox"/> さつまいも 40 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 水 10 <input type="checkbox"/> とり肉 12 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> 金時にんじん 8 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> 白玉もち 25 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 <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"/> ぶたひき肉 25 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> にら 2 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 みそ(米・白) 8.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 プイオン(ポーク) 10 水 80 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 肉だんご 45 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.2 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7.5 <input type="checkbox"/> たけのこ 4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ケチャップ 3 <input type="checkbox"/> さとう 1.3 酢 1.3 しょうゆ(うすくち) 2.3 水 3 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> 厚あげ 15 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> ほうれん草 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 4.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 プイオン(ポーク) 13 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> しそひじき 7 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 85 <input type="checkbox"/> ごま入りカンパン 5 <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"/> 玉ねぎ 10 トマトピューレ 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.5 パプリカ(粉) 0.4 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 <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(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 17 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 カレールウ② 8 ウスターソース 2 しょうゆ(こいくち) 0.3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 水 30 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 6 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 清酒 3 <input type="checkbox"/> さとう 3 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.1 <input type="checkbox"/> ごま油 1 水 15 <input type="checkbox"/> こまつな 20 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ビーフン 7 <input type="checkbox"/> ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 7 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <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 プイオン(チキン) 13 水 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> チキンフランク 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> オレンジジュース 30 <input type="checkbox"/> 粉かんでん 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 6 水 30 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 25 <input type="checkbox"/> だいこん 45 <input type="checkbox"/> 里芋 25 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> こんにゃく 18 <input type="checkbox"/> 厚あげ 35 <input type="checkbox"/> ちくわ 15 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 4 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 9 水 45 <input type="checkbox"/> はくさい 50 <input type="checkbox"/> ごま 1.2 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="checkbox"/> 牛乳 206

食べよう
兵庫の食材

目標 「感謝して食べよう」

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。

- 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

「お知らせ」
給食開始日は、学校によって異なります。

正月献立
13日(火) 統一献立

日本では昔から、正月に「おせち料理」や「雑煮」を食べて1年の健康と幸せを願う文化があります。給食では、出世魚である「さわら」のほか、「きんとん」、「雑煮」が登場します。それぞれどんな願いが込められているか調べてみましょう。

震災を考える給食
16日(金) 統一献立

震災を考える給食では炊き出してよくふるまわれる「ぶた汁」と、非常食である「カンパン」を提供します。また、節水に繋がる工夫として、食器を1枚減らして盛り付ける体験をします。ご家庭でも、災害に備えて何ができるか、災害時にどんな工夫ができるかを考えてみましょう。

「★食べよう 兵庫の食材」の日
19日(月)

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。


～★新献立～
「鶏肉のパプリカ煮」

鶏肉のパプリカ煮は、パプリカ粉を加えることで、いつものケチャップ煮とは少し雰囲気の違う味に仕上げられています。ソースとパンの相性もバツグンです!



季節の料理
「みそおでん」

里芋を使い、みそで煮込んだおでんは、すこしとろみがつくので冷めにくく、寒い冬にぴったりのメニューです。



2026年(令和8年) 1月こんだてひょう(B)

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	今月の中学年 平均栄養量
こ ん だ て	★兵庫の味めぐり(淡路) パン ★あわじたまねぎソースの ハンバーグ ★ゆうきにんじん入り レタススープ ★ヨーグルト 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★兵庫の味めぐり(播磨) ごはん ★あじつけのり ★あかしやきふう(2こ) じゃがいも ゆうきやさいのそぼろに 牛乳	★兵庫の味めぐり(丹波) ごはん とりにくのでりに ★くるまめとちりめんの ごままぶし ひょうごのめぐみの みそしる 牛乳	★兵庫の味めぐり(阪神・神戸) パン ★ビーフシチュー ゆうきブロッコリーと ツナのサラダ 牛乳	★兵庫の味めぐり(但馬) ごはん ★じゃぶに きりぼしだいこんと ゆうきやさいのツナあえ 牛乳	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.6g カルシウム 319mg マグネシウム 79mg 鉄 2.6mg 亜鉛 2.7mg ビタミンA 251μgRAE ビタミンB1 0.35mg ビタミンB2 0.48mg ビタミンC 20mg 食物繊維 4.7g 食塩相当量 1.9g
ざ い り よ う 量 (g)	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ハンバーグ 60 △ 玉ねぎ(特別栽培) 13 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □ さとう 1.5 水 20 □ かたくり粉 0.2 △ レタス 20 ○ ベーコン 10 □ はるさめ 6 △ 玉ねぎ(特別栽培) 15 △ にんじん(有機) 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 ブイヨン(ポーク) 13 水 115 ○ ヨーグルト 75 ○ 牛乳 206	□ ごはん(特別栽培米) 70 ○ 味つけのり(明石産) 2.5 ○ 明石焼き 40 □ 天ぷら油 4 しょうゆ(うすくち) 0.8 みりん 0.5 削り節 0.5 水 20 □ じゃがいも 80 ○ とりひき肉 20 ○ 平天 20 △ 玉ねぎ(特別栽培) 30 △ にんじん(有機) 15 △ こんにやく 30 △ グリンピース 3 △ しょうが 1 △ 干しいたけ(有機) 0.3 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 △ しょうが 0.4 □ サラダ油 0.5 みりん 0.2 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 ○ 黒豆 3.5 □ かたくり粉 2 ○ かえりちりめん 2 □ 天ぷら油 1.2 □ ごま 0.7 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 0.7 水 0.6 □ 里芋(特別栽培) 20 △ 玉ねぎ(特別栽培) 20 ○ ぶた肉 10 ○ とうふ 20 △ にんじん(有機) 7 ○ 油あげ 4 △ 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 牛肉 30 □ じゃがいも 55 △ 玉ねぎ(特別栽培) 40 △ にんじん(有機) 10 △ マッシュルーム(有機) 5 トマトピューレ 5 ケチャップ 6 ウスターソース 2 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター 6 ワイン(赤) 1 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 13 水 40 △ ブロッコリー(有機) 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 6 ○ ツナ 8 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(特別栽培米) 70 ○ とり肉 30 ○ 焼き豆腐 30 △ こんにやく 30 △ はくさい 35 △ 玉ねぎ(特別栽培) 25 △ ごぼう 15 △ にんじん(有機) 15 □ 白ねぎ 7 □ サラダ油 1 清酒 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 3 しょうゆ(うすくち) 2 △ 切干しだいこん 3 ○ ツナ 10 △ 玉ねぎ(特別栽培) 5 △ にんじん(有機) 5 △ しょうが 0.5 □ ごま 1 □ サラダ油 0.5 みりん 0.5 □ さとう 2 酢 3 しょうゆ(うすくち) 1 ○ 牛乳 206	※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

有機・地産地消給食ウィーク 兵庫の味めぐり

★あかしっ子大好きメニュー★

27日(火) 明石焼き風

明石の郷土料理のひとつ「明石焼き」は、たこ焼きと見た目は似ていますが、味わいは別物。

ふんわり、とろっとした食感で、おだしにつけていただくのが特徴です。

明石では「玉子焼き」と言われています。



1月24日～30日は、



日本の学校給食は、明治時代に昼食を持参できなかった子どもたちのためにおにぎりなどを用意したのが始まりです。戦争で中断されていた学校給食が戦後に海外からの支援物資で再開され、栄養不足の多くの子どもたちを救いました。「全国学校給食週間」は当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考える期間です。

現在の学校給食は、子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送れるよう、教育の一環として実施されています。そこで、今はこの期間に合わせ、「兵庫の味めぐり」として各地の食べ物や食文化の一部を紹介します。給食で紹介した食べ物以外にも、兵庫県ならではの食べ物や味、食文化がまだまだたくさんあります。ご家庭でも話題にしてみてください。

1月26日(月)～30日(金)

有機・地産地消給食ウィーク

この1週間はいつもの給食と少し違う3つの大切な思いが詰まった給食です。

1 明石の食べ物をもっと知ろう!

明石市でとれる食材や特産物が登場します!
食べ物がどこからきて、どんな人たちが作ってくれているのか知ることができます。
今回は味つけのりとへアリーベッチ米が登場します。



2 環境にやさしい食べ物を食べよう!

「有機」といって、農薬や化学肥料に頼らず、自然の力を使って育てた食材が使われます。
地球や自然を守りながら、おいしい食べ物を食べ続けられる方法を学びましょう!



3 ふるさと明石をもっと好きになろう!

地元の食材を食べることで、みんなが住んでいる「ふるさと明石」への愛着がもっと高まります。



このウィークを通して、食べ物と自然の大切さ、そして明石の良さを知る「食育」を学びましょう!

有機食材

【27日】にんじん・干しいたけ
【26・28・30日】にんじん
【29日】にんじん・マッシュルーム
ブロッコリー

特別栽培

【26・29日】玉ねぎ
【27・30日】ごはん・玉ねぎ
【28日】里芋・玉ねぎ



※有機・地産地消給食の魅力や良さを伝えるため、兵庫大学・兵庫大学短期大学部健康科学部栄養マネジメント学科の学生さんに、ショート動画づくりに協力していただきました。有機・地産地消給食の特集ページに、1月頃、順次のせる予定です。

有機・地産地消給食の特集ページはこちら⇒



～兵庫の味めぐり～

私たちの住む「兵庫県」は歴史も風土も異なる個性豊かな五国からできています。全国学校給食週間に合わせて、「兵庫の味めぐり」として各地の食べ物や食文化の一部を紹介します。

【但馬】

但馬は、兵庫県の最高峰「氷ノ山」などの山々と、日本海に囲まれた地域です。但馬牛や松葉ガニなどが特産物です。

じゃぶ煮

【丹波】

丹波は、雄大な自然のある地域です。松茸・黒豆など、豊かな山の幸が特産物です。

黒豆と
ちりめんの
ごままぶし

【播磨】

播磨は、城下町が複数ある、歴史スポットが豊富な地域です。私たちが住む明石市は播磨地域にあり、のりや明石だこが特産物です。

味つけのり

明石焼き風

【淡路】

淡路は、海に囲まれた温暖な地域です。海産物のほか、淡路たまねぎやレタスなどが特産物です。

淡路玉ねぎソースの
ハンバーグ

有機にんじん入り
レタススープ

【摂津(阪神・神戸)】

摂津は、阪神と神戸の2つの地域からなります。神戸ビーフが有名で酒どころとして知られています。

ビーフ
シチュー

*イラストには一部少年写真新聞社の物を使用しています。