

2026年(令和8年) 2月こんだてひょう(A)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こ ん だ て	★節分献立 ★てまきすし(すめし・てまきのり・てまきたまご・ツナ・たくあん) ★せつぶんまめ牛乳	パン チキンとポテトのガーリックソテー にくだんごスープ 牛乳	★季節の料理 ごはん小 とんこつふう とうにゅうラーメン ★とりにくのみぞれあえ 牛乳	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんの はりはりづけ みそしる 牛乳	★オリ・パラメニュー(ミラノ) パン りんごジャム ★とりにくのカチャトーラ ポトフ 牛乳	ごはん こうやどうふとやさいの ふくめに だんごじる 牛乳	パン コーンポタージュ ごぼうサラダ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★季節の料理 ごはん ★くじらのあまからあげ ★かすじる 牛乳	パン とりにくのソテー そえやさい (ブロッコリー) ミネストローネ 牛乳	★新献立 ごはん マーボーどうふ ★ビーフンサラダ ヨーグルトドリンク	セルフドッグ(せわりパン・フランクフルトソーセージ・ポイルキャベツ) レタススープ ぶどうゼリー 牛乳
ざ い り よ う 量 (g)	<input type="checkbox"/> 酢めし(米) 70 <input type="checkbox"/> 手巻きのみ 3 <input type="checkbox"/> 手巻き卵 15 <input type="checkbox"/> ツナ トッピング(ノンエッグマヨ) 5 <input type="checkbox"/> たくあん 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 5 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> 節分豆 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> こしょう(黒) 0.01 <input type="checkbox"/> 肉だんご 35 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> にんじん 9 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <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"/> ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 16 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.15 <input type="checkbox"/> しょうが 0.15 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> 豆乳 16 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.5 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 10 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 85 <input type="checkbox"/> とり肉 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 5.6 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.6 <input type="checkbox"/> だいこん 16 <input type="checkbox"/> さとう 1.4 <input type="checkbox"/> 酢 2.4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.4 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> いわしの梅煮 50 <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"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 9 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 120 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> りんごジャム 15 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> マッシュルーム 3 <input type="checkbox"/> トマト 8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ワイン(白) 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.24 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 1 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> チキンフランク 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(黒) 0.02 <input type="checkbox"/> ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 60 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 1.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 1 <input type="checkbox"/> 水 35 <input type="checkbox"/> 白玉だんご 35 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 90 <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 7 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 9 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 20 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 4 <input type="checkbox"/> パター 4 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 <input type="checkbox"/> しお 0.5 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 9 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> 酢 0.6 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> くじら 40 <input type="checkbox"/> 清酒 0.3 <input type="checkbox"/> かたくり粉 12 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 8.8 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.6 <input type="checkbox"/> 水 1 <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 7 <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"/> 煮干し 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <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 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 <input type="checkbox"/> 酢 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> 水 25 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> ケチャップ 5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 85 <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 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 9 <input type="checkbox"/> にら 3 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 4 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 3 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.2 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 <input type="checkbox"/> ビーフン 7 <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ひじき 1 <input type="checkbox"/> ごま 0.7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 <input type="checkbox"/> しお 0.25 <input type="checkbox"/> 酢 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> ヨーグルトドリンク 133	<input type="checkbox"/> 背割りパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> レバーフランク 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> ケチャップ 6 <input type="checkbox"/> レタス 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 8 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 9 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 105 <input type="checkbox"/> ゼリー(ぶどう) 50 <input type="checkbox"/> 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」

体内でのたらしきによって大きく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

2日(月) ~節分献立~

節分には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、その後には年の数だけ豆を食べます。これは、病や災いをはらい、その豆を食べることで力をいただけると考えられています。
給食では節分献立として「手巻き寿司」と「節分豆」が登場します。味わっていただきましょう。

~オリ・パラメニュー(ミラノ)~ 6日(金)とりにくのカチャトーラ



ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピック・パラリンピックの開催にあわせて、イタリアの料理「鶏肉のカチャトーラ」が登場します。

♥あかしっ子大好きメニュー♥ 12日(木)くじらのあまからあげ

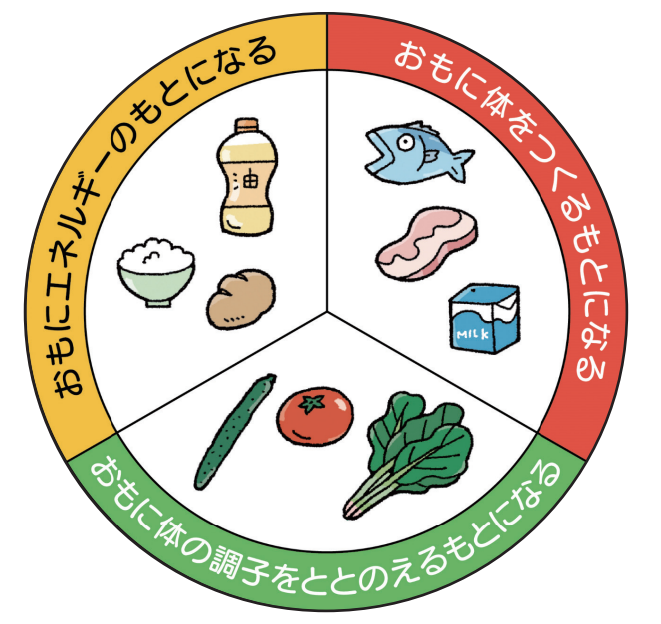


くじらとじゃがいもを油で揚げて甘辛いたれで和えています。ごはんと一緒にいただきましょう。

2026年(令和8年) 2月こんだてひょう(A)

日(曜)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27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 ジイチホワンドウ トック	ごはん にくじゃが もやしいため	きなこパン コーンとブロッコリーの ソー やさいスープ	★季節の料理 ごはん ★だいこんのピリからに さつまじる	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ココロサラダ	ごはん小 かぼちゃのかきあげ ごもくうどん	こめこパン てりやきミートボール げんまいスープ フルーツヨーグルト	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.2g カルシウム 345mg マグネシウム 78mg 鉄 2.4mg 亜鉛 2.5mg ビタミンA 243μgRAE ビタミンB1 0.33mg ビタミンB2 0.46mg ビタミンC 34mg 食物繊維 5.2g 食塩相当量 2.0g
ざいりょう(g)	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 15 ★○ 大豆 30 ★△ 青ねぎ 0.5 △ しょうが 0.4 清酒 0.8 □ さとう 1.6 しょうゆ(こいくち) 3 水 7 □ トック 35 ★○ とり肉 15 ★△ キャベツ 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 ★△ チンゲンサイ 5 △ 干しいたけ 0.3 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.03 削り節 3 水 100 ★○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ふた肉 30 △ こんにゃく 20 □ じゃがいも 80 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 △ もやし 30 △ にんじん 7 ○ ツナ 5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 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 25 △ にんじん 5 △ ブロッコリー 12 △ にんにく 0.5 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ とり肉 20 □ じゃがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 9 △ キャベツ 10 △ セロリー 1.2 □ マカロニ 3 □ 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 ブイヨン(チキン) 13 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ふたひき肉 27 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 △ だいこん 40 △ にんじん 5 △ 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) 2 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 □ かたくり粉 0.5 水 10 ○ とり肉 15 □ さつまいも 25 ○ とうふ 20 △ だいこん 15 △ にんじん 10 △ こんにゃく 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 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 40 △ 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 水 50 ○ 大豆 15 △ えだ豆 6 △ とうもろこし 5 △ にんじん 5 ○ ツナ 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 6 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 △ かぼちゃ 15 ○ ちくわ 6 △ 玉ねぎ 6 △ にんじん 3 □ 米粉 6 □ かたくり粉 6 しお 0.1 水 7 □ 天ぷら油 7.1 □ うどん 65 ○ とり肉 20 △ はくさい 20 △ にんじん 9 ○ 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	□ 米粉パン(米粉小麦) 50 ○ 肉だんご 40 △ 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 □ もち玄米 5 ○ ふた肉 10 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 30 △ レタス 10 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(ポーク) 13 水 115 △ みかん(缶) 15 △ 黄とう(缶) 15 △ パインアップル(缶) 25 ○ ヨーグルト 15 ○ 牛乳 206	

偏りなく 3つの食品のグループ



2月6日は「のりの日」です

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、のりが税として価値のあるものとして認められました。そこで、その法律ができたときとされる2月6日を「のりの日」と定めたそうです。

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、香りの良いブランド品として、多くの人に親しまれています。

2日の節分献立では手巻きのりに具材をのせて、手巻き寿司としてのりをおいしくいただきます。

「★食べよう兵庫の食材」の日

18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 TEL918-5594

～新献立～

16日(月)ビーフンサラダ

ビーフンはうるち米が原材料の麺です。炒めた野菜などと調味料で和えて、サラダにしています。

～季節の料理～

とりにくのみぞれあえ かすじる だいこんのピリからに

持続可能な「食」について考えよう!

第6回 食品ロス①

食品ロスってなに??

「食品ロス」とは、まだ食べられるのにすてられてしまう食べものことです。食べ物をすてるのはもったいないうえに、ごみが増えてしまい、環境にやさしくありません。

食品ロスを減らすために 毎日の「給食」でできることを考えてみよう!

- ①自分の「食べられる量」を知ろう
- ②一口でも多く食べてみよう
- ③給食の時間を大切にしよう

考えて盛り付けて、味わって食べることが食品ロスを減らす第1歩!