

# 2026年(令和8年) 2月こんだてひょう(B)

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	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	★節分献立 ★てまきずし (ずめし・ てまきのり・ てまきたまご・ ツナ・たくあん) ぶたじる ★せつぶんまめ 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	★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	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	パン コーンポタージュ ごぼうサラダ 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 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	★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	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	★新献立 ごはん マーボー豆腐 ★ビーファンサラダ ヨーグルトドリンク
ざ い り よ う 量 (g)	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 45 □ ジャがいも 40 △ にんじん 5 △ 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 ○ 肉だんご 35 △ はくさい 30 △ にんじん 9 □ はるさめ 3 △ 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	□ 酢めし(米) 70 ○ 手巻きのみ 3 ○ 手巻き卵 15 ○ ツナ 20 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 △ たくあん 10 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 10 ○ とうふ 20 ○ 油あげ 3 △ こんにゃく 10 △ ごぼう 5 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 節分豆 5 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 □ ラーメン 40 ○ ぶた肉 15 △ 玉ねぎ 16 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 8 △ にんにく 0.15 △ しょうが 0.15 □ ごま 0.5 □ ごま油 1 ○ 豆乳 16 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 2.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 10 削り節 3 水 85 ○ とり肉 40 □ かたくり粉 5.6 □ 天ぶら油 4.6 △ だいこん 16 □ さとう 1.4 酢 2.4 しょうゆ(こいくち) 2.4 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 りんごジャム 15 ○ とり肉 30 △ にんじん 8 △ 玉ねぎ 25 △ しめじ 5 △ マッシュルーム 3 △ トマト 8 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 0.5 ワイン(白) 0.5 しお 0.24 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 1 □ かたくり粉 0.5 ○ チキンフランク 15 ○ ベーコン 5 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 25 □ ジャがいも 40 △ キャベツ 20 △ とうもろこし 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 60 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ いわしの梅煮 50 △ 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 △ だいこん 30 △ にんじん 9 ○ とうふ 25 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9.5 削り節 3 水 120 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 9 △ とうもろこし(ペースト) 20 △ とうもろこし 15 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 4 □ バター 4 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 30 △ ごぼう 25 △ にんじん 9 ○ ツナ 7 □ 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 ○ こうやどうふ 10 ○ ぶた肉 10 ○ ちくわ 5 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 みりん 0.7 □ さとう 1.1 しょうゆ(うすくち) 2.1 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 1 水 35 □ 白玉だんご 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 30 △ にんじん 10 △ こんにゃく 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 90 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 10 □ サラダ油 0.5 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 △ ブロッコリー 25 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 10 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ 米粉マカロニ 5 △ にんにく 0.2 □ 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 ブイヨン(ポーク) 13 水 85 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ くじら 40 清酒 0.3 □ かたくり粉 12 □ ジャがいも 35 □ 天ぶら油 8.8 △ しょうが 0.8 みりん 0.8 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 水 1 ○ ぶた肉 10 △ だいこん 30 △ にんじん 10 △ こんにゃく 7 ○ 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 煮干し 3 水 115 ○ 牛乳 206	□ 背割りパン(小麦) 50 ○ レバーフランク 40 △ キャベツ 25 △ ケチャップ 6 △ レタス 20 ○ ベーコン 8 □ はるさめ 6 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 9 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 105 □ ゼリー(ぶどう) 50 ○ 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 9 △ 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 ○ ビーフン 7 △ こまつな 10 ○ ツナ 7 △ とうもろこし 5 △ にんじん 5 ○ ひじき 1 □ ごま 0.7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2.5 しお 0.25 酢 2.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 □ ごま油 1 ○ ヨーグルトドリンク 133

## 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

### 3日(火) ～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)～ 5日(木)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♥ 13日(金)くじらのあまからあげ

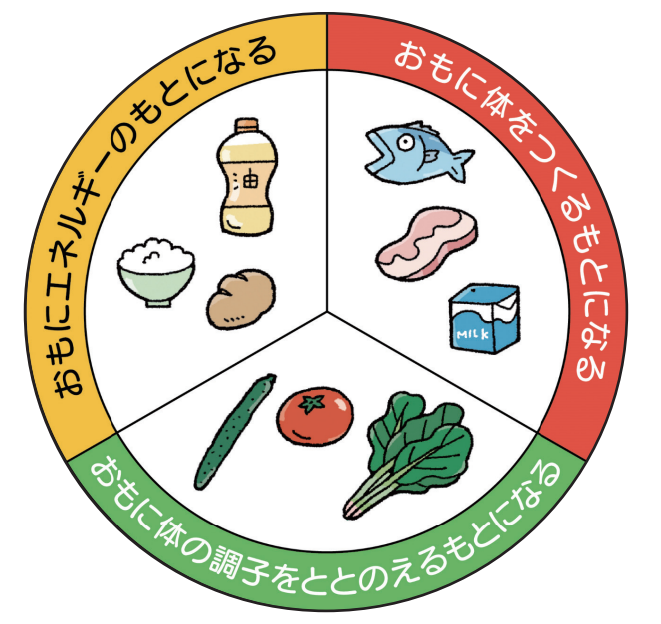


くじらとじゃがいもを油で揚げて甘辛いたれで和えています。ごはんと一緒にいただきましょう。

# 2026年(令和8年) 2月こんだてひょう(B)

日(曜)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こ ん だ て	★は兵庫の食材 ごはん ジイチホワンドウ トック	きなこパン コーンとブロッコリーの ソテー やさいスープ	ごはん にくじゃが もやしいため	★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	こめごはん 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	ごはん小 かぼちゃのかきあげ ごもくうどん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ざ い り よ う 量 (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	□ 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 ○ 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 □ ジャがいも 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 ブイオン(チキン) 13 水 95  ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ふた肉 30 △ こんにゃく 20 □ ジャがいも 80 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 □ サラダ油 0.5 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	□ 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 □ ジャがいも 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(米) 70 ○ 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 ブイオン(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	□ 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
	今月の中学年 平均栄養量	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					

## 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。

3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～

#### 17日(火) 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捨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!

