

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)			16日(火)			17日(水)			18日(木)		
献立名	ごはん 牛乳 さけの照り焼き いんげんのおかかあえ ちゃんこ汁 角チーズ			菜めし 牛乳 塩豚じゃが もちいなるの含め煮 小松菜としめじの和風サラダ			ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ひじき豆 さつま汁			玄米入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め きゅうりの酢の物 かきたま汁			ごはん 牛乳 フライドチキン キャベツとハムのサラダ ミネストローネ			ごはん 牛乳 ミンチカツ ブロッコリー 豆乳コーンスープ			ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き じゃがいものごま酢あえ すまし汁			ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ みそおでん 白菜の昆布あえ			ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 大根スープ			ポークカレー (玄米入りごはん) 牛乳 ポロニアハムステーキ キャベツのサラダ			ごはん 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ ほそぎり野菜のスープ			玄米入りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ こうどうふのたまごじ いんげんの磯あえ			ごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め キャベツのごままぶし じゃがいものみそ汁			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 大根のそぼろ煮 はるさめサラダ		
材料名および使用量（g）	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	豚肉	40	赤	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄
	水	133		水	133		水	133		水	10	緑	水	133		水	133		水	133		水	133		水	133		じゃがいも	50	緑	水	133		水	10	緑	水	133		水	133	
	* 牛乳	1本	赤	菜めしの素	2.9	緑	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	70	緑	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	さけ	1切	赤	* 牛乳	1本	赤	ちくわ	2本	赤	* 小麦粉	7	黄	豚肉	65	赤	* ミンチカツ	1個	赤	とり肉	100	赤	ます	1切	赤	とり肉	100	赤	とろろ	1	黄	ハンバーグ	1個	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	70	赤	* かぼちゃコロッケ	1個	黄
	酒	1		豚肉	45	赤	* 小麦粉	7	黄	豚肉	30	緑	じゃがいも	80	黄	油	6	黄	でんぷん	4	黄	酒	2		でんぷん	4	黄	濃口しょうゆ	0.9		トマトケチャップ	3.5		わかさぎ	55	赤	にんにく	0.2	緑	油	6	黄
	上白糖	4	黄	じゃがいも	80	黄	カレー粉	0.5		たまねぎ	1	緑	にんにく	0.2	緑	ブロッコリー	42	緑	しょう	0.15		塩	0.5		濃口しょうゆ	4.5	黄	みりん	2		ウスターソース	1		こしょう	0.6		こしょう	0.01		濃口しょうゆ	2.5	赤
	濃口しょうゆ	4.5		にんじん	20	緑	水	10		土しょうが	0.4	黄	パプリカ	0.1		上白糖	1	黄	みりん	0.2		こしょう	0.04		みりん	2		トマトケチャップ	10		トンカツソース	1		濃口しょうゆ	0.04		酒	1.3		だしこん	80	緑
	みりん	1		たまねぎ	60	緑	油	9	黄	サラダ油	0.4	黄	チリパウダー	0.2		サラダ油	1.2	黄	水	0.2		でんぷん	8	黄	油	0.1	緑	コチジャン	0.9		上白糖	0.4	黄	でんぷん	7	黄	濃口しょうゆ	2.5	赤	だいこん	40	赤
	水	3		上白糖	2	黄	だいず	7	赤	濃口しょうゆ	3.5	黄	みりん	1		油	0.3		でんぷん	11	黄	油	5	黄	水	0.2	黄	みりん	2		濃口しょうゆ	0.3		水	4	黄	油	4	黄	絹厚あげ	40	赤
	でんぷん	0.2	黄	塩	1		うすあげ	3	赤	酒	1.																															

\*: アレルギー(卵、乳、小麦、エビ、カニ、イカ、ゴマ、アーモンド、豆を含む食材)

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
776	33.0	25.0	2.7	374	117	4.0	262	0.49	0.55	27	5.8

Aコースの中学校  
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東



# 令和7年度

日・曜	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	<b>食育の日</b> ごはん 牛乳 とり肉の香草焼き コールスローサラダ 白菜のクリームスープ	ごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 フォーサラダ	玄米入りごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉とじゃがいものうま煮 キャベツのおかかあえ
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140
	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤
	とり肉 100 赤 バジルペースト 5 緑 塩 0.8 こしょう 0.03	* はるまき 1本 赤 油 3 黄	ししゃも 2尾 赤
	キャベツ 40 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 0.9 黄 サラダ油 0.9 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 2	とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 白ねぎ 4 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 1 黄 八丁みそ 8.4 赤 濃口しょうゆ 3 赤 とりがら 3 赤 水 18 緑 上白糖 2 黄 酒 2 黄 一味とうがらし 0.06 黄 でんぶん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄	豚肉 40 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 30 緑 土しょうが 0.4 緑 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 45 黄
	チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 40 緑 * 粉チーズ 1 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 * 牛乳 45 赤 水 65	フォー 14 黄 にんじん 6 緑 きゅうり 14 緑 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.9 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酢 2 黄 ごま油 0.5 黄	キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄

## 牛乳

気温が下がり寒くなると、冷たい牛乳が飲みにくいと感じる人もいるでしょう。実は、秋から春先にかけての牛乳は、乳脂肪分が多く、濃厚な味わいになります。19日の給食では、牛乳を使用した「白菜のクリームスープ」が登場します。冬の牛乳のおいしさを、ぜひ味わってみてください。



# 12月食育だより



尼崎市立学校給食センター

2025年も残り1か月となりました。みなさんにとって2025年はどんな年でしたか。学習での成果、部活動での成果などいろいろなことをふり返ることができると思います。12月は、年末年始の行事に向けて毎日があわただしく過ぎていきます。食事・睡眠・運動を意識して生活を整え、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

食生活が乱れやすい冬休みも、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

### 丈夫な体をつくる



### 強い抗酸化作用で体を守る



こまめな手洗いは感染症予防の基本です。自分自身や周りの人への感染を広げないためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

地域や家庭に伝わる行事食を知り、作ってみたり食べたりしましょう。

### 年越しそば



そばが細く長く伸びることから、長生きすることを願ったり、そばが切れやすいことから、その年の災いを断ち切るという願いなど、そばを食べることには色々な理由があります。

### おせち料理



新年への願いをこめた縁起の良い食べ物が使われているおせち料理は、もともと五節句の節目に、神様にお供えをした料理のことを言いました。今では正月のみに作られるようになっています。

### 雑煮



雑煮は年神様にお供えをしたその土地の産物やもちを煮たものです。地域や家庭によって入れる食材やもちの形、味つけや調理方法が異なります。兵庫県では、すまし仕立てと白みそ仕立ての雑煮が多く、それぞれの地域の食材をいかした雑煮が食べられています。

## ★学校給食献立表の配布終了について（お知らせ）

学校給食献立表は、現在、毎月紙媒体で配布しておりますが、ペーパーレス化及びデジタル推進の観点から令和8年3月分をもって紙媒体での配布を終了します。令和8年4月から学校給食献立表はホームページ上の電子版のみとなります。献立表は、尼崎市ホームページ(中学校給食の献立 ページ番号1030301)でご覧いただけます。食物アレルギー対応のための個人別「アレルギー対応食確認表」「献立確認表」等は、学校と保護者が個別に詳細な確認を要することから、従来通り紙媒体で対応いたします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 作ってみよう！

## 給食レシピ

### 白菜の昆布あえ



材料(4人分)  
・はくさい 200g  
・小松菜 60g  
・塩昆布 4g  
・ごま油 小さじ1/3  
・塩 少々

作り方  
1. はくさいは、葉を1枚ずつはがして、小松菜は、株の根元を広げて洗う。  
2. はくさい、小松菜をゆでる。  
3. 粗熱が取れたら、水分をよくしぼり、1.5cm幅に切る。  
4. 塩昆布、ごま油、塩を加えてよく混ぜ合わせて完成。

#### 調理のワンポイント

はくさい、小松菜はゆでることで甘みを引き出すことができます。野菜の水分をしっかりとしぼってから和えることで、調味料の風味が引き立ちます。



・中学校給食に関するお問い合わせ  
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)  
・給食費に関するお問い合わせ  
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

「アマメシ」  
クックパッド  
レシピ掲載中



尼崎市立学校  
給食センター  
Instagram  
毎日の献立写真  
掲載中

