

令和7年度

12月月間献立表

給食センター(Aコース)



冬においしい野菜

冬の時期に旬をむかえる野菜は、寒さから身を守るために糖分が増え、甘みがあります。

~大根~

身体を温めることができる煮物や汁物に使うことが多いので、味がしみこみ、やわらかく食べやすい食材です。給食では大根の甘みをより味わえる「みそおでん」「大根スープ」「大根のそぼろ煮」として登場します。



～ほうれんそう・はくさい・小松菜～

ビタミン類が豊富に含まれるため、免疫力を高めて風邪予防に役立ちます。特に小松菜は、尼崎市で作られる野菜量第1位です。給食では和え物や汁物に使われることが多いです。



多至越古

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。冬至の日は、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。18日の給食では、みなさんに良い運が訪れる事を願って、「なんきん（かぼちゃ）」「だいこん」「にんじん」を使った冬至献立が登場します。

赤:赤色の食品…体をつくるもとになるもの

黄：黄色の食品…熱や力になるもの

緑: 緑色の食品 … 体の調子をととのえるもの

* : アレルギー(卵, 乳, 小麦, エビ, カニ, イカ, ゴマ, アーモンド, 夕子を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量

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	食育の日 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 豚肉とじやがいものうま煮 キャベツのおかかあえ
材料名および使用量(g)	米水 95 133	米水 95 133	米水 85 10 140
*牛乳	1本	*牛乳	1本
とり肉 バジルペースト	100 5	*はるまき油	1本 3 黄
塩	0.8	とうふ	120 赤
こしょう	0.03	豚ひき肉	40 赤
キャベツ	40	たまねぎ	45 緑
きゅうり	13	たけのこ	15 緑
上白糖	0.9 黄	にんじん	15 緑
サラダ油	0.9 黄	白ねぎ	4 緑
塩	0.2	土しようが	0.7 緑
こしょう	0.01	にんにく	0.2 緑
酢	2	サラダ油	1 黄
チキンウインナー	18 赤	八丁みそ	8.4 赤
じゃがいも	30 黄	濃口しょうゆ	3
にんじん	15 緑	とりがら	3
たまねぎ	30 緑	水	18
はくさい	40 緑	上白糖	2 黄
*粉チーズ	1 赤	酒	2
塩	0.8	一味とうがらし	0.06
こしょう	0.03	でんぶん	1.6 黄
*牛乳	45 赤	ごま油	0.5 黄
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 黄
		上白糖	1.9
		淡口しょうゆ	3 黄
		酢	2 黄
		ごま油	0.5 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

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



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。



★学校給食献立表の

配布終了について（お知らせ）

気温が下がり寒くなると、冷たい牛乳が飲みにくく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。



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！

白菜の昆布あん



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ることができます。野菜の水分をしっかり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)

