

令和7年度

## 1月月間献立表

### 給食センター(Aコース)

日（金）はお正月料理です。ちくぜん煮には、先見通せるように願うれんこんや、子孫繁栄を願うさといもなど縁起の良い食材が使われています。白なますは、赤と白がお祝いごとに使われる水に似ていることから縁起が良く、平安や平和を願う意味が込められています。

学校給食の歴史を感じられる「始まりの給食」や「なつかしの給食」、日本各地の郷土料理や特産品を取り入れた献立が登場します。詳しくは裏面の食育だよりをチェック！

**ひきな汁**

ひきな汁とは、大根やにんじんなどをはじめとした細切り野菜の汁物のこととて、東北地方の郷土料理です。東北地方の方言で「ひきな」は「千切りにした野菜」のことを指します。

節分とは本来、「季節を分ける」意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日を言いました。日本では冬から春に変わる立春を新しい一年の始まりとして特に大切にされてきたため、節分と言えば春の節分のみを指すようになりました。節分の日には、いわしや豆を食べたり豆まきをしたりして邪気を払う習わしがあります。

赤:赤色の食品…体をつくるもとになる

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, 花を含む食材)

#### ■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
733	32.0	22.2	2.5	345	109	3.4	262	0.46	0.56	29	6.5

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

# 1月 食育だより

2026年の始まりです。そして、学校では、1年のしめくくりとなる3学期が始まります。冬休みは、日本の伝統的な食文化に触れる機会が多くあるでしょうか。さて、今月は学校給食週間で、19日からの1週間、様々なテーマの献立が登場します。この機会に学校給食の歴史や日本各地の郷土料理を知り、学校給食への理解を深める1週間にしましょう。



尼崎市立学校給食センター

## 日本の学校給食のあゆみ

- 明治22年 山形県の忠愛小学校で給食が始まる  
経済的に困っている子どもたちへ食事を提供した。寺の中にある小学校だったので、お坊さんがお経を唱え、いただいたお金や食料を使って食事を用意していた。
- 大正12年 学校給食が全国各地へと広まる  
子どもの栄養状態改善を目的とした学校給食が奨励された。
- 昭和21年 文部、厚生、農林の三省により学校給食の方針が定まる  
LARA(アジア救援公認団体)から給食用物資が寄贈された12月24日を「学校給食感謝の日」と定めた。そこから、冬休みと重ならないように、1月24日から30日までの1週間を『全国学校給食週間』とした。  
翌年より全国の児童に対し学校給食が始められた。
- 昭和29年 学校給食法が定められる  
学校給食が教育活動として位置付けられ、法的に実施体制が整った。
- 昭和51年 米飯給食が正式に導入される  
それまではパンが中心だったが、米飯給食の導入により献立内容がより充実した。



尼崎市では昭和15年に小学校給食が、令和4年に中学校給食が始まりました。

お知らせ

### 食育フェア 尼崎市学校給食展 ～心と体を育てる学校給食～

- 日時 令和8年1月24日(土)・25日(日)  
10:00～20:00  
場所 あまがさきキューズモール3階  
レンガのひろば  
内容 和食や尼崎市中学校献立コンクールについてパネル展示と映像で尼崎市の学校給食を紹介します。

### ★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、これまで、毎月紙媒体で配布しておりましたが、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ひいたします。

## 令和7年度 学校給食週間献立

給食が始まったころは、おにぎり、焼いた魚、野菜の漬物という内容でした。

和歌山県  
19日(月)  
くじらのケチャップソース

始まりの給食  
20日(火)  
ますの塩焼き  
おひたし  
じゃがいものみそ汁

兵庫県  
21日(水)

ごはん  
田能のさといもコロッケ  
はりはり汁

尼崎市産米や尼崎の伝統野菜「田能のさといも」が登場します。「はりはり汁」の水菜は尼崎でも多く生産されている野菜です。

なつかしの給食  
22日(木)

とり肉とじゃがいものうま煮  
きゅうりの酢の物  
みかん

少し前の給食では、おかずは、煮物と副菜の2品だけの日が多かったです。

地産地消  
21日(水)尼崎市産米  
21日(水)田能のさといも  
29日(木)小松菜

## ひきな汁

- 材料(4人分)
- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| ・こうやどうふ(細切り)20g |             |
| ・だいこん           | 180g(約1/5本) |
| ・にんじん           | 40g(約1/5本)  |
| ・青ねぎ            | 16g(約5本)    |
| ・みそ             | 大さじ2・1/2    |
| ・煮干し            | 20g         |
| ・水              | 700cc       |
- (A)

- 作り方
- (A)煮干してだしをとる。煮干しは頭と腹わたを取り除き、規定量の水に30分浸けた後、弱火～中火で加熱しアクが出てきたらすくいとる。軽く煮立たせながら6～7分煮出した後、ふきん等を敷いたザルでこす。
  - だいこん、にんじんは細切り、青ねぎは小口切りにする。
  - 鍋に1のだし汁、だいこん、にんじんを入れて中火で煮る。
  - 野菜がやわらかくなったらこうやどうふを加えてさらに煮る。
  - こうやどうふに十分にだし汁が浸み込んだらみそを溶き入れ、沸騰直前で弱火にする。
  - 青ねぎを加えて仕上げる。

### 調理のワンポイント

- だし汁は、調理による蒸発分を考えて多めに作っておくと安心です。
- みそを入れた後は、風味を残すために煮立たせすぎないように気を付けましょう。

- ・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  
インスタグラム  
毎日の献立写真  
掲載中

