

令和7年度

2月月間献立表

給食センター(Aコース)

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,麦,エビ,蟹,亜コマ,アーモンド,蝦を含む食材)

■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
769	31.7	24.1	2.8	356	114	3.8	267	0.48	0.55	30	6.3

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

2月月間献立表

日・曜	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグのソース ブロッコリー 白菜のクリームスープ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 豚肉とじゃがいものうま煮 水菜のあえ物	ひなまつり献立 ちらしそし 牛乳 豚肉のしょうが炒め いんげんの磯あえ なの花のすまし汁 ひしもち	ごはん 牛乳 はるまき フォーサラダ 白菜と肉団子のスープ	
材料名および使用量(g)	米水 95 133 *牛乳 1本 ハンバーグ 1個 しめじ 7 たまねぎ 4 サラダ油 0.1 トマトケチャップ 4 濃口しょうゆ 1 ウスター・ソース 1 トンカツソース 1 赤ワイン 1 上白糖 1 水 3 でんぶん 0.15 プロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.2 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 はくさい 40 *粉チーズ 1 塩 0.8 こしょう 0.03 *牛乳 45 水 65	米水 95 133 *牛乳 1本 わかさぎ 55 塩 0.6 こしょう 0.04 でんぶん 7 油 4 豚肉 40 じやがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 45 こんにゃく 30 土しょうが 0.4 グリンピース 5 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 水 45 水菜 14 だいこん 40 にんじん 7 糸かつお 0.9 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2 酢 3 三度豆 18 もやし 30 焼きのり 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 とうふ 40 なばな 15 にんじん 12 えのきだけ 8 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 3 水 145 ひしもち 1個	米水 80 95 8 0.8 9 *牛乳 1本 うすあげ 6 にんじん 8 れんこん 8 たけのこ 8 しいたけ 0.5 グリンピース 3 上白糖 2 淡口しょうゆ 5 だしきんブ 0.3 水 12 土しょうが 0.4 *牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 0.4 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 3.5 水 45 水菜 14 だいこん 40 にんじん 7 糸かつお 0.9 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2 酢 3 三度豆 18 もやし 30 焼きのり 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 とうふ 40 なばな 15 にんじん 12 えのきだけ 8 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 3 水 145 ひしもち 1個	米水 95 133 *牛乳 1本 うすあげ 6 にんじん 8 れんこん 8 たけのこ 8 しいたけ 0.5 グリンピース 3 上白糖 2 淡口しょうゆ 5 だしきんブ 0.3 水 12 土しょうが 0.4 *牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 0.4 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 3.5 水 45 水菜 14 だいこん 40 にんじん 7 糸かつお 0.9 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2 酢 3 三度豆 18 もやし 30 焼きのり 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 とうふ 40 なばな 15 にんじん 12 えのきだけ 8 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 3 水 145 ひしもち 1個	米水 80 95 8 0.8 9 *牛乳 1本 うすあげ 6 にんじん 8 れんこん 8 たけのこ 8 しいたけ 0.5 グリンピース 3 上白糖 2 淡口しょうゆ 5 だしきんブ 0.3 水 12 土しょうが 0.4 *牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 0.4 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 3.5 水 45 水菜 14 だいこん 40 にんじん 7 糸かつお 0.9 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2 酢 3 三度豆 18 もやし 30 焼きのり 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 とうふ 40 なばな 15 にんじん 12 えのきだけ 8 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 3 水 145 ひしもち 1個
ひなまつり	ひなまつりは、子どもの健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。春の様子を表現している「ひしもち」には、健康・清浄・魔除けの願いが込められています。	11 和食文化を伝えよう			

2月 食育たより



尼崎市立学校給食センター



厳しい寒さが続いているが、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬を心も体も元気に乗り切ることができるように、給食も含めて1日3食、栄養バランスを考えて食べていきましょう。

また、2月は国が定める「省エネルギー月間」です。エネルギーを効率よく使う「省エネルギー」を進められるように、身近な食生活で取り組めることを考えてみましょう。

中学校給食献立コンクール受賞献立決定！

今年で3回目となる中学校給食献立コンクールの受賞献立が決定しました。全2897作品(3149人応募)とこれまで一番多くの応募がありました。今年度からICTを活用した生徒投票を実施し、その結果を含めた2次審査で受賞献立が決定しました。加えて、18作品(19人)が入選しました。

どの献立も「こんな給食食べたいな！ごはんに合うおいしい給食」のテーマにあわせて、一生懸命考えられていました。食べることだけでなく考え作ることで、みんなの将来にむけての健全な食生活と向き合う機会になったこと思います。たくさんの応募をありがとうございました。

市長賞の献立は
2月6日(金)に
登場します。



まつい りの
中央中学校1年 松井 梨乃さん
ごはん 牛乳
さけのみそ焼き
レンコンとヒジキのサラダ
2種類のきのことさつまいものみそ汁



みむら みり
中央中学校1年 三村 実莉さん
ごはん 牛乳
豚バラとごぼうの梅ごま炒め
白菜とコーンとにんじんの和風コールスロー
さつまいもとしめじとほうれん草の
豆乳味噌スープ



ふじわら みなと
立花中学校2年 藤原 漢さん
ごはん 牛乳
ごま味噌だれの鶏照り焼き
白菜と油揚げの甘辛炒め
里芋の根菜しょうゆ汁



ぬまた さな
武庫東中学校3年 沼田 紗奈さん
ごはん 牛乳
鶏むね肉とさつまいもの甘酢炒め
キャベツのごまツナ和え
小松菜と玉ねぎの味噌汁



まさかめ ゆうさく
武庫東中学校1年 正亀 優朔さん
ごはん 牛乳
小松菜ときのこと厚揚げのひき肉炒め
さつまいもと豆の和風サラダ
キャベツと玉ねぎとにんじんの炒めみそ汁

★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いいたします。

教育長賞、優良賞の献立は、それぞれの献立の中から1品が来年度の給食に登場します。