

令和7年度

12 月 月 間 献 立 表

給食センター(Bコース)

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 さわらのケチャップソース ほそぎりポテトサラダ きのこスープ		ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ひじき豆 さつま汁		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 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		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 ハンバーグ マカロニサラダ ほそぎり野菜のスープ		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 とり肉のくわ焼き じゃがいものごま酢あえ すまし汁		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 ヤンニョムチキン ナムル 大根スープ		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 豚肉のにんにく炒め キャベツのごまぶし じゃがいものみそ汁		玄米入りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ こうやどうふのたまごとじ いんげんの磯あえ		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			
材料名および使用量 (g)	米	95	米	95	米	95	米	95	米	85	米	95	米	95	米	95	豚肉	40	米	95	米	95	米	95	米	85	米	95	米	95
	水	133	水	133	水	133	水	133	水	140	水	133	水	133	水	133	じゃがいも	50	水	133	水	133	水	133	水	140	水	133	水	133
	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	菜めしの素	2.9	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	たまねぎ	70	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本
	さわら	1切	ちくわ	2本	* 牛乳	1本	とり肉	100	* 牛乳	1本	ハンバーグ	1個	ます	1切	とり肉	100	にんにく	20	* 牛乳	1本	* ミンチカツ	1個	豚肉	70	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	とり肉	100
	酒	1.7	* 小麦粉	7	豚肉	45	塩	1	豚肉	65	トマトケチャップ	3.5	酒	2	でんぷん	4	サラダ油	1	と	1本	油	6	にんにく	0.2	わかさぎ	55	塩	0.6	塩	0.8
	でんぷん	8	カレー粉	0.5	じゃがいも	80	こしょう	0.15	たまねぎ	30	ウスターソース	1	塩	0.5	上白糖	4	カレー粉	0.9	と	1本	でんぷん	11	こしょう	0.01	塩	0.6	こしょう	0.04	こしょう	0.03
	油	5	水	10	にんじん	20	にんにく	0.2	土しょうが	1	トンカツソース	1	こしょう	0.04	濃口しょうゆ	4.5	油	10	と	1本	油	6.5	にんにく	0.1	濃口しょうゆ	2.5	でんぷん	7	油	4
	たまねぎ	12	油	9	たまねぎ	60	パプリカ	0.1	サラダ油	0.4	上白糖	0.4	でんぷん	8	みりん	2	塩	0.9	と	1本	上白糖	1	コチジャン	42	酒	1.3	でんぷん	7	油	4
	トマトケチャップ	6	だいず	7	上白糖	2	チリパウダー	0.2	上白糖	2.5	濃口しょうゆ	0.3	油	5	水	3	濃口しょうゆ	0.02	と	1本	サラダ油	1.2	キャベツ	40	こしょう	0.03	油	4	キャベツ	40
	サラダ油	0.2	ひじき	3	塩	1	でんぷん	11	濃口しょうゆ	3.5	みりん	7	でんぷん	0.15	と	0.2	水	0.07	と	1本	塩	0.3	* 白ごま	40	こしょう	0.03	油	4	きゅうり	13
上白糖	1	うすあげ	5	酒	4	油	7	酒	1	でんぷん	0.15	と	30	でんぷん	0.2	水	95	と	1本	みりん	2.5	* 白ごま	1.4	こしょう	1.3	油	0.9	上白糖	0.9	
濃口しょうゆ	2	にんじん	5	だし昆布	0.4	水	45	ハム	10	ツナ	14	* マカロニ	8.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
酒	1.7	上白糖	2.7	水	45	餅いなり	1個	キャベツ	30	きゅうり	40	ツナ	15	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
でんぷん	0.2	濃口しょうゆ	4	けずりぶし	0.4	上白糖	2.5	にんじん	8	きゅうり	10	にんじん	8	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
水	9	水	15	水	15	みりん	1	きゅうり	10	しらす干し	4	にんじん	8	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
じゃがいも	40	と	20	と	20	水	30	上白糖	1.4	上白糖	2.5	きゅうり	22	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
にんじん	8	と	20	と	20	みりん	1	サラダ油	1.5	上白糖	2.5	しらす干し	4	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
きゅうり	17	と	20	と	20	水	30	酢	2.8	淡口しょうゆ	2	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
上白糖	1	と	5	と	5	水	30	塩	0.3	酢	3	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
サラダ油	1.3	と	40	と	40	水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
塩	0.3	と	12	と	12	水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
こしょう	0.02	と	8	と	8	水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
酢	2	と	4	と	4	水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
とり肉	20	と	2.7	と	2.7	水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
にんじん	15	と	145	と	145	水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
えのきたけ	10	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
しめじ	10	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
しいたけ	0.5	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
たまねぎ	40	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
土しょうが	0.2	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
塩	0.4	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
こしょう	0.03	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
淡口しょうゆ	4	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
水	145	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	
でんぷん	0.7	と		と		水	30	こしょう	0.01	* たまご	20	上白糖	2.5	と	30	水	4.5	と	1本	水	5	と	18	うすあげ	7	塩	0.2	塩	0.2	

### 冬にいしい野菜

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～

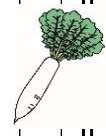
身体を温めることができる煮物や汁物に使うことが多いので、味がしみこみ、やわらかく食べやすい食材です。給食では大根の甘みをより味わえる「みそおでん」「大根スープ」「大根のそぼろ煮」として登場します。

～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。

### 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ます。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。18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。



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。



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。18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。

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, EEC, カニ, イカ, ゴマ, アーモンド, 大豆を含む食材)

■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
780	32.8	25.4	2.7	369	117	4.0	258	0.48	0.55	28	6.0

Bコースの中学校  
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園



# 令和7年度

日・曜	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	冬至献立/食育の日 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	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	ごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 フォーサラダ
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 * かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 とりひき肉 40 赤 だいこん 80 緑 絹厚あげ 40 赤 にんじん 20 緑 しめじ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 けずりぶし 1.3 水 45 でんぷん 1.2 黄 はるさめ 6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 豚肉 40 赤 じゃがいも 80 緑 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 淡口しょうゆ 3 水 45 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 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 酢 2 ごま油 0.5 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 * はるまき 1本 赤 油 3 黄 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 とりがら 3 上白糖 18 酒 2 一味とうがらし 0.06 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄 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 酢 2 ごま油 0.5 黄



## 冬至献立

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。

19日の給食では、みなさんに良い運が訪れることを願って、「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。



# 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振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

#### たんぱく質



### 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。



### 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

