

令和7年度

1月月間獻立表

給食センター(Bコース)

14日（水）はお正月料理です。ちくぜん煮には、先を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。紅白なますは、赤と白がお祝いごとに使われる水引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。

学校給食週間

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です。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

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, カブ, ゴマ, アーモンド, 養を含む食材)

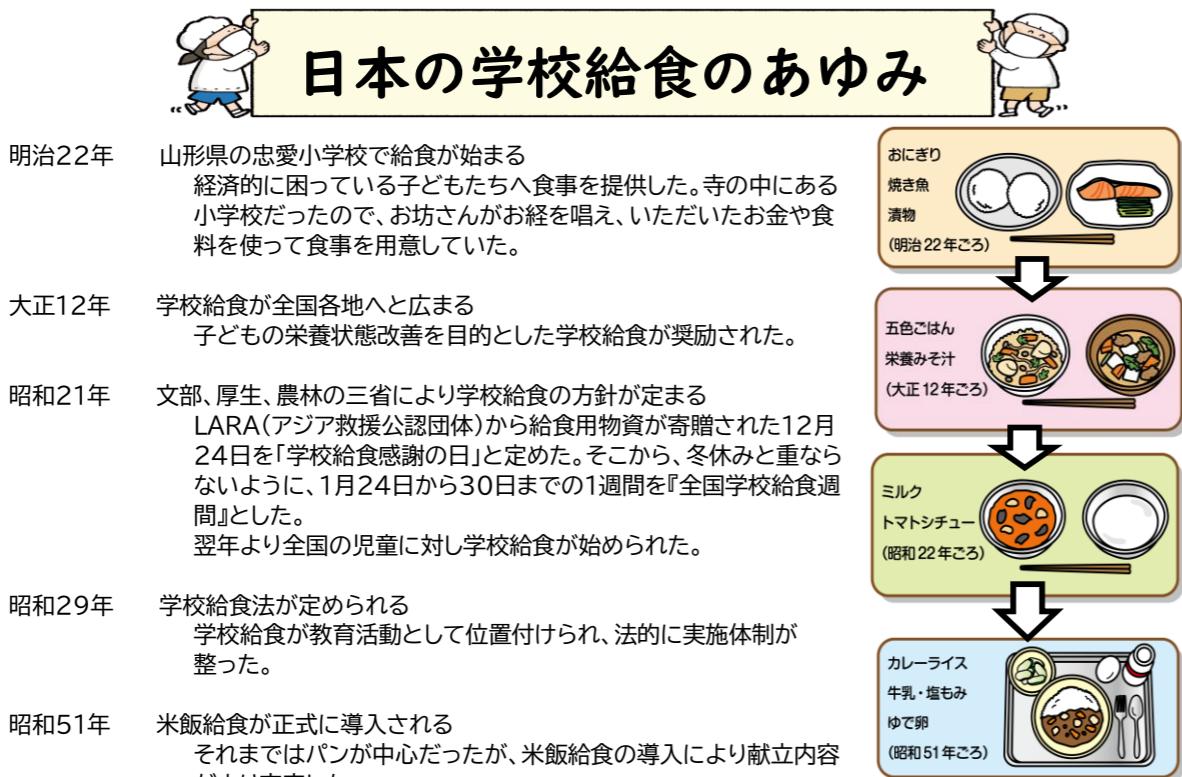
■一食あたり平均栄養素量

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
730	31.8	22.0	2.6	337	109	2.7	268	0.46	0.55	28	6.2

Bコースの中学校

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、20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。



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。

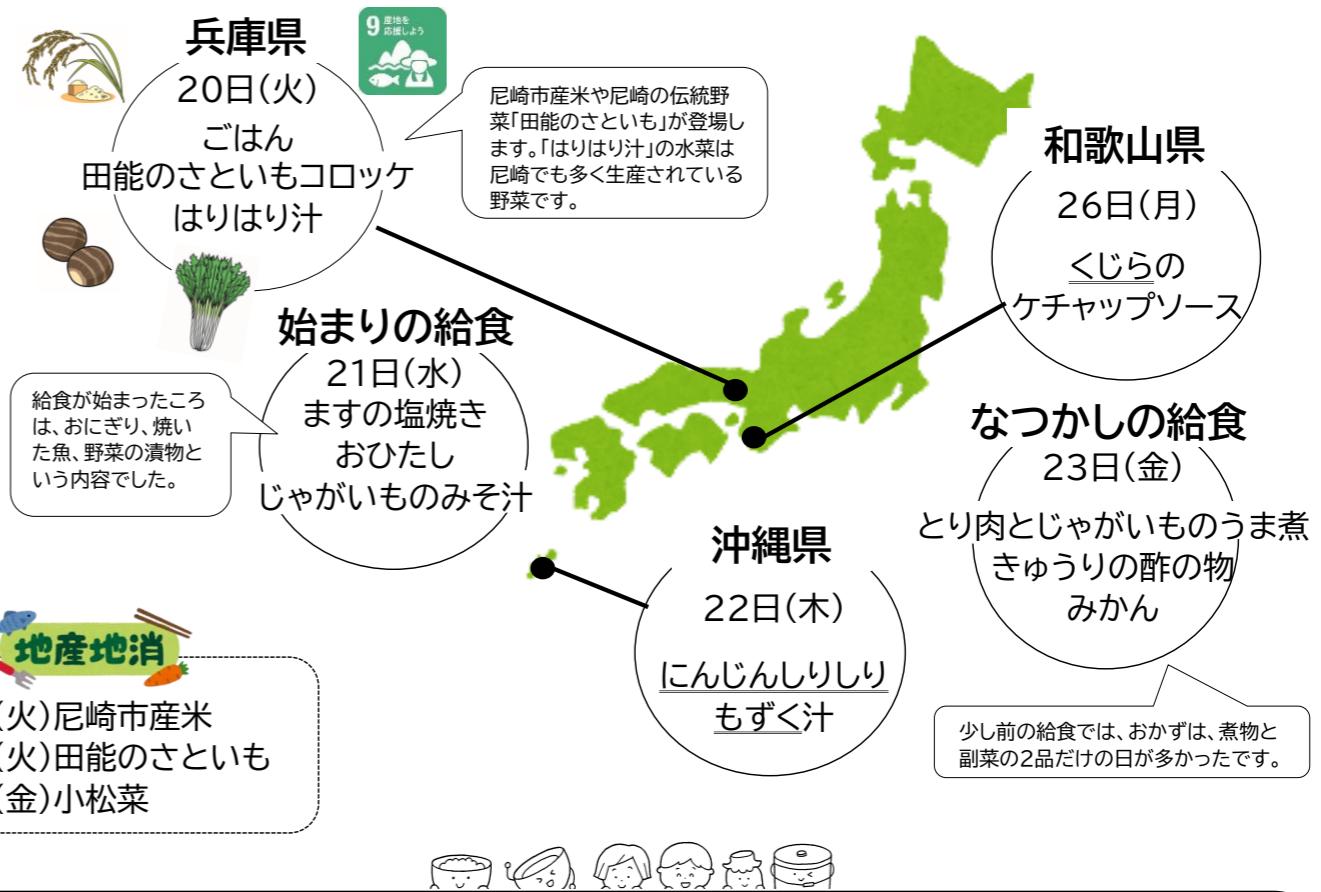
★学校給食献立表の配布終了について (お知らせ)

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。



尼崎市立学校給食センター

令和7年度 学校給食週間献立



作ってみよう！給食レシピ

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
- (A) 水 700cc

ひきな汁

作り方

1. (A)煮干しでだしをとる。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。
2. だいこん、にんじんは細切り、青ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に1のだし汁、だいこん、にんじんを入れて中火で煮る。
4. 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。
5. 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。
6. 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)



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

