

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,イソ,コマ,アーモンド,豆を含む食材)

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
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

1月 食育だより



尼崎市立学校給食センター

2026年の始まりです。そして、学校では、1年のしめくりとなる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。



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いましたが、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。



令和7年度

学校給食週間献立



兵庫県

20日(火)

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。

和歌山県

26日(月)

くじらの
ケチャップソース

なつかしの給食

23日(金)

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。

始まりの給食

21日(水)

ますの塩焼き
おひたし
じゃがいものみそ汁

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。



20日(火)尼崎市産米
20日(火)田能のさといも
30日(金)小松菜

沖縄県

22日(木)

にんじんしりしり
もずく汁



作ってみよう！ 給食レシピ

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
(A) ・煮干し 20g
・水 700cc

作り方

- (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取る。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し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
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

