



# 令和8年1月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない (代替食持参もしない) =代替食持参 =卵除去食希望 (対応料理のみ)  
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。



★=郷土料理(兵庫県)

○=新料理

◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)		
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 大豆の洋風煮込み <input type="checkbox"/> ゆで野菜(カリフラワー) <input type="checkbox"/> カリフラワー <input type="checkbox"/> アイラントドレッシング <input type="checkbox"/> フィッシュボールフライ	<b>正月献立</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> 白みそぞう煮 <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> 栗きんとん	<input type="checkbox"/> ひょうごの小麦パン <input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> 鶏肉のさっぱりソース <input type="checkbox"/> 豚汁 <input type="checkbox"/> 小松菜の中華炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> ツナといんげんのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> にんじんコロッケ <input type="checkbox"/> タッカンジョン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきの煮物 <input type="checkbox"/> 小松菜と豚肉の炒め物 <input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきの煮物 <input type="checkbox"/> 小松菜と豚肉の炒め物 <input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ホキのから揚げ <input type="checkbox"/> ★黒豆 <input type="checkbox"/> ★もち麦めん		
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 39 だいす水煮 26 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークブイヨン 6.5 ホールトマト 26 砂糖 0.65 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.03 パブリカ 0.04 冷凍カリフラワー 40 アイラントドレッシング 1袋(8) 野菜ミックスボール 30 なたね油(揚げ用) 1.5	もち 39 冷凍鶏肉皮付 26 料理酒 0.65 冷凍さといも 26 にんじん 13 冷凍ほうれんそう 13 だいこん 26 合わせみそ 7.8 白みそ 7.8 削節 2.6 煮干し 11.7 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 1.95 ニヨクマム 5.2 栗甘露煮 7.8 塩 0.52 こしょう 0.02 みりん 1.3 塩 0.01	春巻 1個(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんピーフン 15.6 冷凍鶏肉皮付 32.5 ほうれんそう 19.5 料理酒 1.3 キャベツ 32.5 白ごま 0.13 煮干し 11.7 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 0.13 ニヨクマム 5.2 塩 0.52 こしょう 0.02 みりん 1.3 塩 0.01	冷凍鶏肉皮付 78 なたね油(揚げ用) 0.65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 冷凍グリンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 酢 3.9 片栗粉 1.04 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 26 うすくちようゆ(ゆで用) 3.9 料理ワイン 2.6 ポークブイヨン 6.5 酢 1.56 マヨネーズ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 まぐろ油漬 26 削節 2.6 冷凍さといんげん 32.5 にんじん 13 たまねぎ 13 白ごま 0.65 なたね油(いため用) 0.52 なたね油(いため用) 0.26 こいくちしようゆ 0.39 塩 0.26 酢 0.65 ごま油 0.13	牛肉 45.5 なたね油(揚げ用) 0.65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 52 片栗粉 5.85 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 1.04 こいくちしようゆ 3.9 酢 1.56 マヨネーズ 2.6 トック 19.5 冷凍牛肉ひき肉 13 にんじん 19.5 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 冷凍ほうれんそう 6.5 白ごま 1.3 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイヨン 10.4 なたね油(いため用) 0.13 うすくちようゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.04	冷凍鶏肉皮付 78 おろしにんにく 0.13 こいくちしようゆ 0.65 みりん 1.3 片栗粉 5.85 冷凍ホールコーン 6.5 うすくちようゆ(ゆで用) 3.9 チンゲン菜 39 冷凍豚肉 26 削節 1.3 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 たまねぎ 19.5 たけのこ水煮 13 冷凍ほうれんそう 6.5 白ごま 1.3 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイヨン 10.4 なたね油(いため用) 0.13 うすくちようゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.04	にんじんコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 45.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしようゆ 4.55 冷凍豚肉 26 削節 1.3 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 たまねぎ 19.5 たけのこ水煮 13 冷凍ほうれんそう 6.5 白ごま 1.3 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイヨン 10.4 なたね油(いため用) 0.13 うすくちようゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.04	まぐろ油漬 39 ひじき 3.9 冷凍がんもどき 32.5 こしょう 0.01 片栗粉 4.8 米粉 1.69 なたね油(揚げ用) 3.6 黒豆煮豆 19.5 もちむぎめん 13 冷凍鶏肉皮付 32.5 料理酒 0.65 冷凍さといんげん 39 にんじん 13 はくさい 45.5 白ねぎ 19.5 うすくちようゆ 0.52 なたね油(いため用) 0.52 青ねぎ 3.9 こいくちしようゆ 0.65 料理酒 0.65 うすくちようゆ 3.9 塩 0.52 こしょう 0.02	ホキ 1切(60) 塩 0.48 こしょう 0.01 片栗粉 4.8 米粉 1.69 なたね油(揚げ用) 3.6 黒豆煮豆 19.5 もちむぎめん 13 冷凍鶏肉皮付 32.5 料理酒 0.65 冷凍さといんげん 39 にんじん 13 はくさい 45.5 白ねぎ 19.5 うすくちようゆ 0.52 なたね油(いため用) 0.52 青ねぎ 3.9 こいくちしようゆ 0.65 料理酒 0.65 うすくちようゆ 3.9 塩 0.52 こしょう 0.02		
日	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学生一食あたり 平均栄養量		
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> ゴールデンシチュー <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> 高野豆腐の五目煮 <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> 豚肉入りにらたま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ○あじのなんばんづけ <input type="checkbox"/> 鶏肉のスパイシー焼 <input type="checkbox"/> ★ぼたん汁 <input type="checkbox"/> 鶏肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ <input type="checkbox"/> 水菜のじゃこ煮 <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> つくだに(兵庫のり) <input type="checkbox"/> 鶏肉のスパイシー焼 <input type="checkbox"/> ごま油のゆかりあえ <input type="checkbox"/> 水菜のじゃこ煮 <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のスパイシー焼 <input type="checkbox"/> 鶏肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<b>★たこめし</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たこめしの具	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> ちゃんぽん <input type="checkbox"/> わかさぎのから揚げ <input type="checkbox"/> チキンハムカツ <input type="checkbox"/> ★かす汁	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> ちゃんぽん <input type="checkbox"/> チキンハムカツ <input type="checkbox"/> きんびら大根	※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。 エネルギー 792kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 28.1%		
おかずの内容(g)	りんごジャム 1袋(15) 冷凍牛肉皮付 52 じゃがいも 65 にんじん 32.5 たまねぎ 52 冷凍さといんげん 6.5 角こんにゃく 13 砂糖 2.6 砂糖 0.93 こいくちしようゆ 3.6 テマトケチャップ 11.7 ウスターソース 5.84 カットペーパー 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 こまつな 13 たまねぎ 39 こまつな 13 たまねぎ 39 しょぼいん 0.26 ポークブイヨン 10.4 料理酒 1.3 牛乳 19.5ml 削節 1.3 カレールウ(粉末) 1.3 冷凍液卵 32.5 チキンブイヨン(濃縮) 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.04 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	凍り豆腐 16.9 冷凍牛肉 39 じゃがいも 65 にんじん 32.5 たまねぎ 52 冷凍さといんげん 6.5 角こんにゃく 13 砂糖 2.6 砂糖 0.93 こいくちしようゆ 4.55 テマトケチャップ 11.7 ウスターソース 5.84 カットペーパー 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 こまつな 13 たまねぎ 39 こまつな 13 たまねぎ 39 しょぼいん 0.26 ポークブイヨン 10.4 料理酒 1.3 牛乳 19.5ml 削節 1.3 カレールウ(粉末) 1.3 冷凍液卵 32.5 チキンブイヨン(濃縮) 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.04 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	スライスチーズ 1枚(20) <input type="checkbox"/> 料理酒 0.6 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 11.67 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.23 <input type="checkbox"/> 砂糖 0.93 <input type="checkbox"/> 砂糖 0.93 <input type="checkbox"/> テマトケチャップ 11.7 <input type="checkbox"/> ウスターソース 5.84 <input type="checkbox"/> カットペーパー 26 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 39 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 39 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.26 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	あじ 1切(60) <input type="checkbox"/> 料理酒 0.6 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> テマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	スライスチーズ 1枚(20) <input type="checkbox"/> 料理酒 0.6 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> テマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) <input type="checkbox"/> 料理酒 0.6 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> テマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) <input type="checkbox"/> 料理酒 0.6 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> テマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 16.9 <input type="checkbox"/> 料理酒 1.3 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> テマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 16.9 <input type="checkbox"/> 料理酒 1.3 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> テマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍中華めん 45.5 冷凍豚肉 19.5 <input type="checkbox"/> 料理酒 0.65 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍中華めん 45.5 冷凍豚肉 19.5 <input type="checkbox"/> 料理酒 0.65 <input type="checkbox"/> 片栗粉 0.94 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 0.4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> 砂糖 3.6 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ 3.6 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ 1.01 <input type="checkbox"/> ウスターソース 19.5 <input type="checkbox"/> カットペーパー 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 39 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> たまねぎ 7.9 <input type="checkbox"/> しょぼいん 0.01 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 牛乳 19.5ml <input type="checkbox"/> 削節 1.3 <input type="checkbox"/> カレールウ(粉末) 1.3 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵 32.5 <input type="checkbox"/> にら 19.5 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮) 6.5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> 塩 0.78 <input type="checkbox"/> こしょう 0.04 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング 1袋(8)

# 学校給食・食育だより

## 1月号



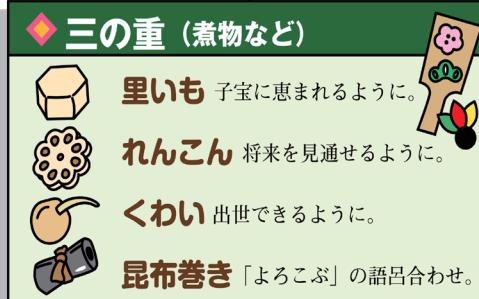
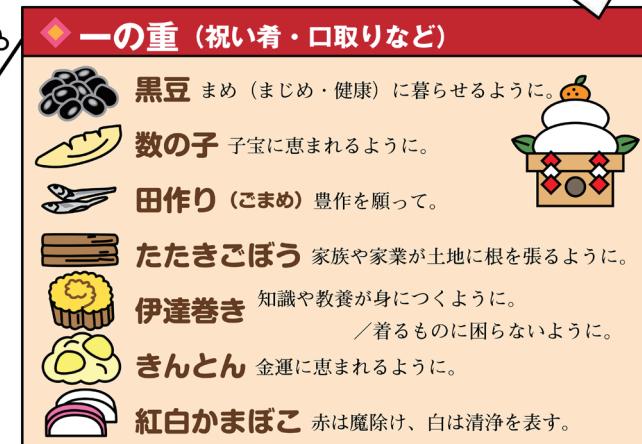
新しい年を迎えるました。1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。神戸市では、毎年兵庫県の特産食材を使った料理を提供しています。南北を海に接し、多様な気候風土を有する兵庫の恵みを味わってください。

1月の給食には、正月献立の「白みそぞうに・田作り風・くりきんとん」、兵庫県の郷土料理として「たこめし」「黒豆」「かす汁」「ぼたん汁」「もち麦めん」、新料理の「あじのなんばんづけ」が登場します。



### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。



### 学校給食の移り変わりを見てみよう！



学校で食べる給食は、単なる昼食ではなく、「栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康による食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれにかかわる人への感謝の気持ちなどを学ぶための教材」となるものです。

このように、現在ではさまざまな教育的效果が期待される学校給食となっています。

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物 (こうべ旬菜) 使用予定  
キャベツ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定  
にんじん・白ねぎ・じゃがいも





## 令和8年2月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

ソルギーチェック用記載例:  = 食べる  = 食べない (代替食持参もしない)  = 代替食持参  = 卵除去食希望 (対応料理のみ)

アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む□ 飲まない□

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

# せつぶん 節分

節分は立春の前日のことです。災いなどを「悪い鬼(おに)」に見立て、鬼を追い出すために「豆まき」をします。また、鬼の苦手な「いわし」や「ひいらぎの葉」をかざって、鬼を追い払います。



# 学校給食・食育だより

## 2月号



寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。2月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、節分献立として「いわしのかば焼・節分豆」が登場します。



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆は体をつくるたんぱく質を多くふくむことから「畑の肉」と言われています。料理に使われるほか、色々な食品に加工され、わたしたちの食卓に欠かせない食べ物です。

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定  
キャベツ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定  
にんじん・白ねぎ



神戸市学校給食会 検索



★食材の産地情報等を掲載  
★給食の魅力を発信中!  
フォローしてね!



## 2月 ヴィッセル神戸応援ナニューが登場!

ヴィッセル神戸カラーのハッシュドビーフ&ささみカツ(勝)で  
チームを応援!  
残さずしっかり食べて勉強もスポーツも頑張ろう!



神戸市学校給食会



## 安全・安心な給食ができるまで

給食で使う食材は生産、製造加工、流通の各段階で検査が行われ、安全性の確保を図っています。

### 生産者・製造工場

生産、製造加工される食材は衛生基準等を満たすものを選定し、使用しています。学校給食会では製造工場の衛生管理状況を定期的に調査しています。



くわしくは  
神戸市学校給食会



### 学校給食会

給食に使用する食材の産地確認や食材のサンプル検査を行っています。  
(産地情報や検査結果は学校給食会ホームページに掲載)

