



# 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"/> アイランドドレッシング <input type="checkbox"/> フィッシュボールフライ	正月献立 <input type="checkbox"/> ごはん <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"/> フォーガー <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> ツナといんげんのソテー <input type="checkbox"/> ささみカツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> タッカンジョン <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"/> そえ野菜(キャベツ・コーン) <input type="checkbox"/> チンゲン菜のスープ <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"/> ぶどうゼリー	<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		
	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>冷凍牛肉 39 だいず水煮 26 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークブイオン 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 パプリカ 0.04 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8) 野菜ミックスボール 30 なたね油(揚げ用) 1.5</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>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 こいくちしょうゆ 1.04 栗甘露煮 7.8 さつまいも 52 みりん 1.3 塩 0.01</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>春巻 1個(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 15.6 冷凍鶏肉皮付 32.5 ほうれんそう 19.5 キャベツ 32.5 たまねぎ 26 チキンブイオン(濃縮) 7.8 砂糖 0.13 ニョクマム 5.2 塩 0.52 こしょう 0.02 みかん 1個(85)</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 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 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 26 ごぼう 19.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 冷凍こまつな 32.5 にんじん 13 白ごま 0.65 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 酢 0.65 ごま油 0.13</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ(粉末) 15.6 ポークブイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 まぐろ油漬 26 冷凍さやいんげん 32.5 にんじん 13 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 ポトとお米のさみカツ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>冷凍鶏肉皮付 78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 0.65 みりん 1.3 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 こいくちしょうゆ 3.9 酢 1.56 コチジャン 1.3 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 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>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 冷凍ホールコーン 6.5 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9 チンゲン菜 39 冷凍豚肉 26 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04 はちみつレモンゼリー 1個(60)</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>まぐろ油漬 39 ひじき 3.9 冷凍がんもどき 32.5 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 こいくちしょうゆ 4.55 削節 1.3 冷凍豚肉 19.5 こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 1.3 冷凍こまつな 39 にんじん 19.5 白ねぎ 13 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 こしょう 0.02 ぶどうゼリー 1個(70)</div></div>	<div><div>中学生一食あたり 平均栄養量</div><div>※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% カルシウム 358 mg マグネシウム 100 mg 鉄 4.0 mg ビタミン A 459 μgRAE ビタミン B 1 0.44 mg ビタミン B 2 0.56 mg ビタミン C 34 mg 食物繊維 7.0 g 食塩相当量 2.7 g</div></div>		
	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)		
	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"/> 高野豆腐の五目煮 <input type="checkbox"/> 豚肉入りにらたま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○あじのなんばんづけ <input type="checkbox"/> ★ぼたん汁 <input type="checkbox"/> キャベツのゆかりあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> つくだに(兵庫のり) <input type="checkbox"/> 鶏肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> 水菜のじゃこ煮	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のスパイシー焼 <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input checked="" type="checkbox"/> ★たこめし <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たこめしの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのから揚げ <input checked="" 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"/> きんぴら大根		
		<div><div>おかずの内容(g)</div><div>りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 52 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍ホールコーン 3.9 スイートコーンペースト 10.4 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 19.5ml カレールウ(粉末) 1.3 ホワイトソース 32.5 チキンブイオン(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)</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>凍り豆腐 16.9 冷凍牛肉 39 にんじん 32.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 角こんにやく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 豚肉 32.5 冷凍卵卵 32.5 にら 19.5 干しいたけ 0.65 しょうが 0.26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.13 料理酒 1.95 塩 0.26 こしょう 0.02</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 11.67 なたね油(いため用) 0.23 砂糖 0.93 トマトケチャップ 11.7 ウスターソース 5.84 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 こまつな 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>あじ 1切(60) 料理酒 0.6 しょうが 0.94 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 にんじん 18 たまねぎ 3.6 砂糖 3.6 こいくちしょうゆ 3.6 酢 6 一味とうがらし 0.01 冷凍しし肉 19.5 料理酒 1.3 さんしょう 0.01 油揚げ 3.9 にんじん 26 だいこん 39 ごぼう 13 青ねぎ 3.9 つぎこんにやく 9.1 合わせみそ 15.6 みりん 1.3 削節 2.6 キャベツ 32.5 にんじん 3.5 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 かりん粉 0.3</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 みずな 26 しらす干し 6.5 冷凍油揚げ 6.5 冷凍ほうれんそう 26 にんじん 6.5 うすくちしょうゆ 1.95 みりん 1.3 削節 1.3</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 16.9 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.26 ホールトマト 13 砂糖 0.39 こいくちしょうゆ 0.65 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 塩 0.26 カレールウ 0.26 片栗粉 0.52 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 13 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1個(21)</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>冷凍ゆでだこ 23.4 竹輪 6.5 にんじん 6.5 ごぼう 6.5 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 0.65 わかさぎ 52 米粉 5.38 なたね油(揚げ用) 3.46 砂糖 1.65 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95 冷凍豚肉 26 冷凍油揚げ 5.2 にんじん 26 だいこん 39 白ねぎ 13 つぎこんにやく 6.5 酒かす 11.7 合わせみそ 7.8 うすくちしょうゆ 1.3 削節 2.6</div></div>	<div><div>おかずの内容(g)</div><div>冷凍中華めん 45.5 冷凍豚肉 19.5 冷凍いかに 13 冷凍えび 13 料理酒 0.65 にんじん 13 キャベツ 39 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 冷凍ホールコーン 6.5 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.03 ハムカツ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 だいこん 39 にんじん 13 冷凍油揚げ 13 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65</div></div>		

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

年 組 名 前:

# 学校給食・食育だより

## 1月号



新しい年を迎えました。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。

一の重  
二の重  
三の重

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (こまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。



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、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

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」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる最初の給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

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、健康によい食事のとり方、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効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



★食材の産地情報等を掲載  
QRコード  
神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中!  
フォローしてね!  
Instagram QRコード