



# 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"/> ひょうごの小麦パン <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> 鶏肉のさっぱりソース <input type="checkbox"/> フォーガー <sup>1</sup> <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 <sup>1</sup> <input type="checkbox"/> 豚汁 <input type="checkbox"/> ツナといんげんのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> タッカンジョン <input type="checkbox"/> ささみカツ	<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"/> トック	<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"/> 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
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 39 だいすけ 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	冷凍鶏肉皮付 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 みりん 1.3 塩 0.01	もち 39 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 0.13 ニヨクマム 5.2 栗甘露煮 7.8 塩 0.52 こしょう 0.02 塩 0.01	冷凍鶏肉皮付 78 じやがいも 0.65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 39 たまねぎ 52 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 2.6 じやがいも 52 にんじん 26 うごぼう 19.5 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 削節 2.6 冷凍こまつな 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 じやがいも 65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 52 片栗粉 5.85 米粉 1.95 砂糖 1.04 ポークブイヨン 6.5 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 たまねぎ 13 白ごま 1.3 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイヨン 10.4 うすくちしようゆ 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 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 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 たけのこ水煮 13 冷凍ほうれんそう 6.5 たまねぎ 13 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 うすくちしようゆ 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 冷凍ホールコーン 6.5 うすくちしようゆ(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 たけのこ水煮 13 冷凍ほうれんそう 6.5 たまねぎ 13 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 うすくちしようゆ 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 にんじん 13 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 冷凍さつまな 39 にんじん 13 はくさい 45.5 だいこん 19.5 青ねぎ 3.9 こいくちしようゆ 0.65 料理酒 0.65 うすくちしようゆ 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 冷凍さつまな 39 にんじん 13 はくさい 45.5 だいこん 19.5 青ねぎ 3.9 こいくちしようゆ 0.65 料理酒 0.65 うすくちしようゆ 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"/> プロッコリー <sup>1</sup> <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"/> 水菜のじゃこ煮	<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"/> キャベツのゆかりあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input 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 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	エネルギー 792 kcal 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 たまねぎ 39 角こんにゃく 13 冷凍ホールコーン 3.9 スイートコーンペースト 10.4 料理酒 1.3 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 19.5ml 削節 1.3 カレールウ(粉末) 1.3 冷凍液卵 32.5 ホワイトソース 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 冷凍プロッコリー 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 たまねぎ 39 角こんにゃく 13 冷凍ホールコーン 3.9 スイートコーンペースト 10.4 料理酒 1.3 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 19.5ml 削節 1.3 カレールウ(粉末) 1.3 冷凍液卵 32.5 ホワイトソース 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 冷凍プロッコリー 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"/> 冷凍牛肉皮付 1個(70) じゃがいも 0.94 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 たまねぎ 11.67 なたね油(いため用) 0.23 砂糖 0.93 こいくちしようゆ 3.6 酢 0.6 トマトケチャップ 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 干しこいだけ 0.65 しょうが 0.26 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.26 こいくちしようゆ 0.13 料理酒 1.95 塩 0.52 こしょう 0.02	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 たまねぎ 7.9 じゃがいも 78 にんじん 19.5 こまつな 52 なたね油(いため用) 0.26 たまねぎ 52 冷凍グリンピース 6.5 一味とうがらし 0.01 砂糖 3.25 冷凍しし肉 19.5 キャベツ 0.01 さんしよう 0.01 油揚げ 3.9 にんじん 26 だいこん 39 削節 1.3 じゃがいも 52 にんじん 39 こまつな 26 なたね油(いため用) 0.78 削節 2.6 なたね油(揚げ用) 6.5 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理酒 1.3 塩 0.39 こまつな 26 なたね油(いため用) 0.78 削節 1.3 なたね油(揚げ用) 6.5 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理酒 1.3 塩 0.26 こまつな 26 なたね油(いため用) 0.78 削節 1.3 なたね油(揚げ用) 6.5 トマトケチャップ 13 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしようゆ 1.95 みりん 1.3 みりん 1.3 キャベツ 0.52 みりん 0.8 ゆかり粉 0.3	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 16.9 じゃがいも 0.52 料理酒 1.3 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 78 にんじん 19.5 こまつな 52 ホールトマト 13 砂糖 1.95 トマトケチャップ 3.9 一味とうがらし 0.65 砂糖 3.25 冷凍グリンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.26 たまねぎ 52 ホールトマト 13 砂糖 0.39 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理酒 1.3 塩 0.26 なたね油(揚げ用) 3.46 砂糖 1.65 カレー粉 0.26 トマトケチャップ 3.9 片栗粉 0.52 冷凍豚肉 26 ウカサギ 52 米粉 5.38 なたね油(揚げ用) 3.46 砂糖 1.65 料理酒 0.65 塩 0.26 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 うすくちしようゆ 3.9 料理酒 0.65 塩 0.65 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 うすくちしようゆ 3.9 料理酒 0.65 塩 0.65 なたね油(いため用) 0.52 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 つさくにんやく 6.5 酒かす 11.7 塩 0.52 合わせみそ 7.8 うすくちしようゆ 1.3 こしょう 2.6 なたね油(いため用) 0.52 料理酒 0.65	冷凍中華めん 45.5 竹輪 6.5 にんじん 6.5 こまつな 13 冷凍えび 6.5 料理酒 0.65 にんじん 13 キャベツ 39 たまねぎ 26 ウカサギ 52 米粉 5.38 なたね油(揚げ用) 3.46 砂糖 1.65 料理酒 0.65 塩 0.26 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 うすくちしようゆ 3.9 料理酒 0.65 塩 0.65 なたね油(いため用) 0.52 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 つさくにんやく 6.5 酒かす 11.7 塩 0.52 合わせみそ 7.8 うすくちしようゆ 1.3 こしょう 2.6 なたね油(いため用) 0.52 料理酒 0.65	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B1 0.44 mg ビタミンB2 0.03 mg 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 つさくにんやく 6.5 酒かす 11.7 塩 0.65 合わせみそ 7.8 うすくちしようゆ 1.3 こしょう 2.6 なたね油(いため用) 0.52 料理酒 0.65		

# 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。

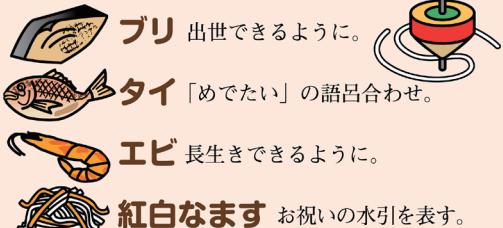


### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

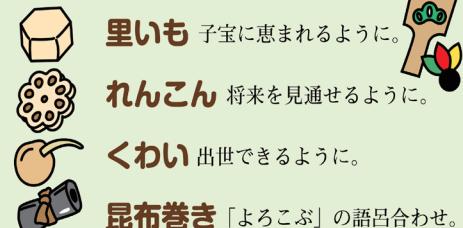
※地域や家庭によって違いがあります。



### ◆二の重 (酢の物・焼き物など)



### ◆三の重 (煮物など)



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



神戸市学校給食会 検索