

# 給食だより 1月号

## 1月の地産地消

米 にんにく だいこん にんじん 白ねぎ  
はくさい キャベツ 干しいたけ だいず  
ゆず果汁 若さのみそ

## 1月のかみかみ献立

15日(木) 大豆入りキャベツのスープ  
22日(木) かみかみ小魚  
29日(木) さつまいもチップス

新しい年が始まりました。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで、健やかな心と体で  
すくすく成長してほしいと願っています。生活リズムを整えて、新しい年を元気にスタートしましょう。



## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は明治22年に山形県で始まり、戦争中に一時中断されましたが、その後再開され、多くの子どもたちの命と健康を支えてきました。

この週間は、給食の大切さや役割について理解を深め、食べることや給食に関わる人への感謝の気持ちを育てることを目的としています。



期間中は、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われており、相生市でも毎年テーマを決めて特別献立を実施しています。

令和7年度  
給食週間テーマ

## 「兵庫五国」の恵みを味わおう

私たちの住んでいる兵庫県は、**摂津(阪神・神戸)・播磨・但馬・丹波・淡路** という  
歴史も風土も異なる個性豊かな**五国**からできています。

今回の給食週間では、各地の食べ物や食文化の一部を献立に取り入れて紹介します。



26日【丹波】	27日【摂津(神戸)】	28日【但馬】	29日【淡路】	30日【播磨(相生)】
 <b>とふめし</b> <p>「豆腐めし」から転じて「とふめし」と呼ばれるようになったこの料理は、豆腐や水煮のサバ、油揚げや野菜などが入った混ぜご飯です。 丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理です。</p>	 <b>ハンバーグ</b> <p>港町・神戸に外国の食文化が伝わり、日本の食卓に合うよう工夫された料理のことを「洋食」と言います。 ハンバーグは、ドイツのハンバーグステーキをもとに、日本独自に発展した洋食です。</p>	 <b>岩津ねぎ</b> <p>兵庫県朝来市の岩津地区を中心に江戸時代から作られている特産のねぎです。白ねぎと青ねぎの中間で、葉から白い根本まで柔らかく甘みがあり、丸ごとおいしく食べられます。</p>	 <b>玉ねぎ</b> <p>温暖な気候と豊かな土地で育つ淡路島の玉ねぎは、甘くてみずみずしいのが特徴。兵庫県を代表する特産品で、全国的にも高い評価を受けています。</p>	 <b>はりま姫牛</b> <p>「はりま姫牛」とは、出産を経験した母牛を播磨地域で丁寧に育て直したブランド牛です。相生市矢野町でも飼育されています。 柔らかな肉質と、時間をかけて育てた深いコクが特徴です。 (※今回は紹介のみです。)</p>
 <b>黒大豆</b> <p>丹波篠山の黒大豆は、寒暖差のある気候や豊かな土地で育ち、粒が大きく甘みが強いのが特徴です。皮が破れにくく、黒大豆の中でも最高品質とされています。</p>	 <b>かす汁 (小松菜入り)</b> <p>神戸の酒どころ「灘」を中心に、県内全域で親しまれてきた郷土料理です。酒蔵へ出稼ぎに行っていた人々が、酒かすをお土産に持ち帰ったことから、山間部にも広がったそうです。 小松菜は、神戸の近郊で多く栽培されている、冬が旬の野菜です。</p>	 <b>じゃが煮</b> <p>鶏肉や豆腐、野菜などを煮込んだ郷土料理で、兵庫県北部(特に新温泉町)や鳥取県などで親しまれる郷土料理です。 具材から水分が「じゃぶじゃぶ」と出ることが名前の由来で、お祭りやお祝いの席などで作られてきた家庭料理です。</p>	 <b>レタス</b> <p>淡路島、特に南あわじ市は、全国有数のレタス産地です。温暖な気候と良質な土壌で育つレタスは、肉厚でシャキシャキした食感と甘みが特徴です。 特に冬から春が旬で、冬レタスの出荷量は全国1位を誇ります。</p>	 <b>若さのみそ</b> <p>相生市の給食に欠かせない「若さの味噌」。相生市でとれたお米と西播磨地域の大豆を使い、昔ながらの製法で丁寧に作られています。減塩で優しい味わいが特徴です。</p>



まるまる満点 多彩なメニュー  
未来につながる 相生の給食

給食レシピは  
こちら



日	曜 日	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくにとりたてもの	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g
					ねつや力になるもの ☆ 黄のたべもの	体をつくるもの ☆ 赤のたべもの	体のちようしをとのえるもの ☆ 緑のたべもの		上段:小学生	下段:中学生
9	金	【お正月献立】 ごはん	○	とりにくのてりに こうはくあえ ぞうに	ごはん さとう もち	ぎゅうにゅう グリルチキン とりにく	にんにく しょうが だいこん にんじん ゆず果汁 はくさい しろねぎ	いもるい	553	25.3
									661	29.2
13	火	ごはん	○	カツオカツ キャベツのあまづあえ ばちじる(たまごぬき)	ごはん あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう カツオカツ いとまほこ かまぼこ うすあげ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	かいそう るい	553	20.5
									663	23.7
14	水	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ だいこんのみそしる のりのつくだに	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすあげ みそ のりのつくだに	たまねぎ しょうが だいこん にんじん しろねぎ	くだもの るい	554	20.3
									661	23.3
15	木	パン	○	とりにくのオーロラソース こふきいも だいずりキャベツのスープ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ チキンウイナー だいず	キャベツ たまねぎ にんじん	いろのこい やさいるい	561	27.3
									649	31.8
16	金	【防災給食】 わかめごはん	ジョ ア	おさかなソーセージ カンパン ぼうさいみそしる みかん	わかめごはん カンパン	ジョア おさかなソーセージ こうやとうふ うすあげ みそ	はくさい にんじん しろねぎ みかん	たまごるい	581	20.5
									674	22.9
19	月	ごはん	○	ちゅうかふうたつたあげ さんしよくナムル じゃがいものみそしる	ごはん ごま油 でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ みそ	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ しろねぎ	こぎかな るい	574	24.8
									686	28.6
20	火	ごはん	ジョ ア	マーボー豆腐 トック	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら トック	ジョア とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが もやし なましいたけ	ぎゅう にゅう	568	21.7
									688	25.3
21	水	チキン カレー ライス	○	キャベツとハムのサラダ	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	まめるい	572	23.5
									683	27.2
22	木	パン	○	ウインナーポテト はくさいのクリームスープ かみかみこぎかな	パン じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら	ぎゅうにゅう あおのり チキンウイナー とりにく かみかみこぎかな	たまねぎ にんじん にんにく はくさい	きのこるい	579	26.4
									664	29.8
23	金	ごはん	○	タッカルビ ちゅうかふうかきたまじる	ごはん じゃがいも さとう ごま油 でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく たけのこ しろねぎ ほししいたけ	さかな るい	556	25.7
									662	29.5
26	月	【給食週間】 とふめし 丹波の日	○	だしまきたまご くろだいずのあまから ふゆやさいのみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば缶 うすあげ だしまきたまご くろだいず みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい しろねぎ	しゅじつ るい	556	27.3
									650	30.9
27	火	【給食週間】 ごはん 神戸の日	ジョ ア	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) もやしとハムのサラダ しろみそじたてのかすじる	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	ジョア ハンバーグ チキンハム ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん こんにゃく だいこん こまつな	いもるい	581	24.1
									702	28.4
28	水	【給食週間】 ごはん 但馬の日	○	いわつねぎのひらてん キャベツともやしのあえもの じゃぶに	ごはん あぶら ごま油 さとう	ぎゅうにゅう いわつねぎのひらてん とりにく とうふ	キャベツ もやし コーン こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ	かいそう るい	588	27.5
									702	31.8
29	木	【給食週間】 パン 淡路の日	○	オニオンとりなんばん レタスのスープ さつまいもチップス	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく チキンウイナー	たまねぎ にんじん レタス	いろのこい やさいるい	557	27.5
									679	32.7
30	金	【給食週間】 ごはん 播磨(相生)の日	ジョ ア	ぎゅうにくのていねいに ブロッコリーのごまマヨあえ わかさのみそのみそしる	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ジョア ぎゅうにく とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	こんにゃく たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん しろねぎ	くだもの るい	551	25.1
									668	29.4

## 1月17日はひょうご安全の日

1月17日は「ひょうご安全の日」です。

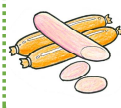
阪神淡路大震災で学んだ教訓を忘れず、災害からいのちを守る力を育てる日です。

給食では、16日(金)に、災害時に役立つ食材や調理の工夫を取り入れた 防災給食 を実施します。

～「もしも」に備えることを、給食を通して考えてみましょう～



アルファ化米は、水やお湯を入れるだけでごはんとして食べられます。長期保存ができ、災害時でも主食を確保できる工夫がされています。



おさかなソーセージは常温で長く保存でき、袋を開けるだけですぐ食べられる防災食です。非常時に不足しやすいたんぱく質をとることができ、体力を保つのに役立ちます。



高野豆腐は乾燥させた保存性の高い食品です。災害時のたんぱく質やカルシウム補給に役立ちます。給食ではお味噌汁に入れます。



みかんは皮をむくだけで食べられ、水分とビタミンCを手軽にとることが出来ます。冬場は保存がきき、災害時の貴重なビタミン源になります。



ジョアはカルシウムを手軽にとれる飲み物です。災害時は栄養が偏りやすいため、成長期に大切な栄養を補うことができます。



カンパンは長期保存できる代表的な非常食です。少しずつ食べることで空腹をやわらげ、よく噛むことで唾液が出て消化を助けてくれます。



白菜は、冬場は気温が低く長期保存できる野菜です。煮ると水分がとれて体を温めてくれるため、非常時の汁物の実としても役立ちます。

これらの食材の多くは、ふだんの食事にも使えるものです。

食べながら備える ローリングストックを意識し、「もしも」のときの食について家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。