

令和5年 1月 学校給食献立表 (小学生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
<p>使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。</p> 	11 米飯 ぶりの照り焼きといためなます 雑煮 味付けいりこ 牛乳	12 米飯 酢豚 春雨スープ じゃこのつくだ煮 牛乳	13 かぶなめし ささみと白ねぎのうま焼き かぶとベーコンの豆乳スープ 牛乳	
16 コーンライス さけとポテトのマヨ風焼き 白菜のスープ スライスチーズ 牛乳	17 <防災の日献立> 米飯 やきいも 豚汁 みかん ゆかりふりかけ (袋) 牛乳	18 米飯 いか入り焼きそば ポトフ 昆布ふりかけ (袋) 牛乳	19 米飯 鶏肉のアップルソース焼き 生揚げのうま煮 しば漬 牛乳	20 米飯 チヂミ トック さかなつくだ煮 (袋) 牛乳
23 <学校給食週間献立> 米飯 セレクトフライ (カクテルソース) ロクロ 角チーズ 牛乳	24 <学校給食週間献立> マクブース マクブースの具 豆のスープ 牛乳	25 <学校給食週間献立> 米飯 ソーセージとドイツ風ポテトサラダ アイントプフスープ さかなふりかけ (袋) 牛乳	26 <学校給食週間献立> 米飯 あずき白玉 ごまみそちゃんこ汁 大根漬 牛乳	27 <学校給食週間献立> 米飯 野菜ソテー フェイジョアード ヨーグルト 牛乳
30 米飯 かぶと豚肉のみそ煮込み のっぺい汁 納豆 牛乳	31 米飯 ドレッシングサラダ ビーフカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク			

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に貧しい子どもたちのために始まり、その後、各地に広まりました。戦争のために中断されましたが、昭和21年(1946年)12月24日に再び給食が始まり、この日を「学校給食感謝の日」としました。昭和26年(1951年)には、冬休みに重ならないように1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし、給食への関心を高める週間としています。箕面市では、1月23日(月)～27日(金)を給食週間として、「世界の料理」をテーマにし、11～12月に開きされたサッカーのワールドカップの開き国と、出場した国にちなんだこん立にしました。世界の食文化を知り、食や健康について考える1週間にしましょう。(実し日と給食のこん立名は次のページに記されています。)

	一ヶ月 平均					ビタミン			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)
低学年	559	22.6	18.7	351	1.7	200	0.32	0.47	21
中学年	650	24.9	19.8	358	2.0	213	0.36	0.49	23
高学年	705	26.6	20.7	364	2.2	226	0.38	0.50	25

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

<URL> <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

箕面市教育委員会



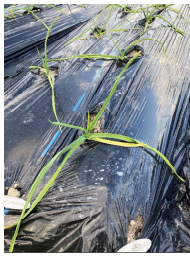
★1月23日(月)はセレクト給食です。「チキンカツ」と「白身魚のフライ」のどちらかを選んでもらっています。(栄養価は「チキンカツ」を選んだ場合のものをのせています。)

みのお はたけ 箕面の畑だより

11月初じゅん、小野原近くの
城戸さんの畑を訪ねました。紅葉の
きれいな山が見わたせる畑で、農薬

はできるだけ使用せず有機石灰を使
って病気を予防したり、こまめに草抜きをしたりして、安全で安心な
野菜を作っておられます。

<にんにく>



10月に植えたにんにくからは緑の葉がのびてきてい
ました。寒くなると葉はいったんかれてしまい、その後
新しい葉がのびてきて、大きく育つそうです。にんにく
は、一片を植えてから1個に育つには6か月以上もかか
ります。5月ごろには、800個くらい収穫ができる
そうなので、給食にも納品していただく予定です。

<さといも>



さといもは、水を多く必要とするので土がしめりやす
いように木かげで育てるそうです。11月ごろ、大きな
葉がたおれてきたら収穫の合図です。スコップでほっ
てみると大きな親いもにみずみずしい小さなさといもが
いっぱいくっついて出てきました。1つの株にたくさん
のさといもができていてびっくりしました。にものやみそしるに入れ
てもおいしそうです。

ビニールハウスに「雨どい」をつけて、
集まった雨水を大きなタンクにため、水や
りに使用されています。作物を育てるため
に欠かせない水ですが、雨水をためる工夫
をされていました。



★学校給食週間こん立★

しつ び 実し日	きゅうしょく だてめい 給食のこん立名
23日 (月)	セレクトフライ (チキンカツまたは白身魚のフライ) ロクロ (シチュー風スープ): アルゼンチン
24日 (火)	マクブース (肉のセスパイシーごはん) 豆のスープ: カタール
25日 (水)	ソーセージとドイツ風ポテトサラダ アイントプフスープ (野菜スープ): ドイツ
26日 (木)	あずき白玉: 日本
27日 (金)	フェイジョアータ (豆と肉のにこみ): ブラジル

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

1月の採用こん立をお知らせします!

6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ! 今月は2つのこん
立が登場します。楽しみにしててくださいね。

(給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。)

しつ び 実し日	きゅうしょく だてめい 給食のこん立名	かんが ひと 考えた人の がっこうめい 学校名
13日 (金)	かぶなめし ささみと白ねぎのうま焼き かぶとベーコンの豆乳スープ	かやのきたしょうがっこう 萱野北小学校
30日 (月)	かぶと豚肉のみそ煮込み のっぺい汁	かやのひがしょうがっこう 萱野東小学校

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

1月9日(月)				1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)	
				米飯 ぶりの照り焼きといためなます 雑煮 味付けいりこ 牛乳		米飯 豚豚 春雨スープ じゃこのつくだ煮 牛乳		かぶなめし ささみと白ねぎのうま焼き かぶとベーコンの豆乳スープ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
				米	80 g	米	80 g	米	80 g
				水	112 g	水	112 g	水	112 g
				ぶり	1 切	豚肉	35 g	かぶ(葉)	3.2 g
				酒	1 g	しょうが	0.5 g	こまつな	8 g
				しょうゆ	2 g	酒	1 g	花かつお	0.8 g
				みりん	1 g	しょうゆ	1 g	白ごま	0.8 g
				砂糖	0.5 g	でんぷん	6 g	ごま油	0.8 g
				だいこん	20 g	油	3 g	砂糖	0.08 g
				にんじん	5 g	たまねぎ	10 g	しょうゆ	0.8 g
				油	1 g	にんじん	10 g	塩	0.08 g
				酢	1 g	たけのこ(水煮)	10 g	鶏肉	40 g
				砂糖	0.5 g	ピーマン(青)	8 g	塩	0.1 g
				塩	0.1 g	干しいたけ	0.3 g	でんぷん	2 g
				しょうゆ	0.3 g	水	10 g	油	2 g
				かまぼこ	5 g	油	1 g	根深ねぎ	15 g
				白玉団子	30 g	しょうゆ	2 g	チンゲンサイ	10 g
				はくさい	20 g	酢	2 g	しょうが	0.3 g
				さといも	10 g	砂糖	1 g	にんにく	0.2 g
				金時にんじん	10 g	鶏肉	15 g	油	1 g
				みずな	5 g	はるさめ	3 g	しょうゆ	2 g
				信州みそ	6 g	にんじん	10 g	砂糖	0.5 g
				白みそ	6 g	たまねぎ	20 g	ベーコン	15 g
				だし昆布	0.5 g	キャベツ	10 g	かぶ	20 g
				けずり節	1.5 g	だいこん	10 g	じゃがいも	15 g
				水	100 g	にら	5 g	たまねぎ	20 g
				味付けいりこ	1 袋	油	1 g	にんじん	10 g
				牛乳	1 本	ガラスープ	4 g	ブロッコリー	8 g
						だし昆布	0.5 g	油	1 g
						水	100 g	豆乳	20 g
						塩	0.6 g	ブイヨン(缶)	4 g
						こしょう	0.02 g	水	80 g
						しょうゆ	1 g	塩	0.7 g
						ちりめんじゃこ	6 g	こしょう	0.02 g
						白ごま	1 g	牛乳	1 本
						砂糖	1 g		
						しょうゆ	1 g		
						みりん	1 g		
						牛乳	1 本		

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

1月16日(月)		1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20日(金)	
コーンライス さけとポテトのマヨ風焼き 白菜のスープ スライスチーズ 牛乳		米飯 やきいも 豚汁 みかん ゆかりふりかけ(袋) 牛乳		米飯 いか入り焼きそば ポトフ 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 鶏肉のアップルソース焼き 生揚げのうま煮 しば漬 牛乳		米飯 チヂミ トック さかなつくだ煮(袋) 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
ホールコーン	12 g	さつまいも	50 g	切りいか(皮なし)	8 g	鶏肉	50 g	まぐろ油漬	10 g
ガラスープ	2.4 g	油	2 g	酒	1 g	りんごピューレ(缶)	6 g	にら	5 g
塩	0.8 g	豚肉	18 g	豚肉	20 g	砂糖	0.8 g	にんじん	10 g
こしょう	0.01 g	生揚げ	18 g	米粉スパゲティ	8 g	しょうゆ	2 g	じゃがいも	15 g
油	1.6 g	もやし	15 g	糸こんにゃく	10 g	塩	0.15 g	上新粉	4 g
さけ	25 g	根深ねぎ	10 g	キャベツ	10 g	こしょう	0.01 g	塩	0.1 g
酒	1 g	にんじん	10 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	20 g	しょうゆ	0.5 g
たまねぎ	10 g	ささがきごぼう	10 g	にんじん	5 g	生揚げ	20 g	ごま油	2 g
じゃがいも	25 g	チンゲンサイ	10 g	ピーマン(青)	5 g	牛肉	10 g	牛肉	20 g
こまつな	10 g	赤みそ	5 g	油	2 g	さといも	20 g	トック	15 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g	信州みそ	4 g	ウスターソース	4 g	こんにゃく	10 g	生わかめ	1 g
塩	0.3 g	煮干し	3 g	塩	0.1 g	にんじん	10 g	たまねぎ	25 g
こしょう	0.01 g	水	100 g	こしょう	0.01 g	だいこん	20 g	にんじん	10 g
油	1 g	みかん	1 個	鶏肉	30 g	しろな	10 g	ほうれんそう	10 g
鶏肉	20 g	ゆかりふりかけ	1 袋	かぶ	20 g	水	80 g	だし昆布	0.5 g
はくさい	25 g	牛乳	1 本	にんじん	10 g	けずり節	1.5 g	ガラスープ	4 g
たまねぎ	15 g			れんこん	15 g	だし昆布	0.5 g	水	100 g
カリフラワー	8 g			たまねぎ	20 g	酒	1 g	しょうゆ	1 g
にんじん	10 g			みずな	5 g	しょうゆ	1 g	塩	0.6 g
さやいんげん	5 g			油	1 g	塩	0.6 g	こしょう	0.02 g
ブイヨン(缶)	4 g			ブイヨン(缶)	4 g	でんぷん	1 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
水	100 g			水	80 g	しば漬	8 g	牛乳	1 本
塩	0.6 g			塩	0.6 g	牛乳	1 本		
こしょう	0.02 g			こしょう	0.02 g				
スライスチーズ	1 枚			こんぶふりかけ	1 袋				
牛乳	1 本			牛乳	1 本				

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)	
米飯 セレクトフライ(カクテルソース) ロクロ 角チーズ 牛乳		マクブース マクブースの具 豆のスープ 牛乳		米飯 ソーセージとドイツ風ポテトサラダ アイントプフスープ さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 あずき白玉 ごまみそちゃんこ汁 大根漬 牛乳		米飯 野菜ソテー フェイスジョアータ ヨーグルト 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
米粉チキンカツ	1 個	カレー粉	0.24 g	ウインナーソーセージ	2 本	あずき	8 g	鶏肉	20 g
油	5 g	たまねぎ	8 g	油	1 g	白玉団子	30 g	キャベツ	20 g
または		にんじん	4 g	じゃがいも	20 g	砂糖	5 g	にんじん	10 g
ホキのお茶フライ	1 個	塩	0.48 g	たまねぎ	5 g	塩	0.2 g	たまねぎ	10 g
油	5 g	油	1.6 g	にんじん	3 g	水	40 g	油	1 g
トマトケチャップ	5 g	ガラスープ	2.4 g	油	1 g	豚肉	25 g	塩	0.2 g
ウスターソース	3 g	鶏肉	50 g	酢	0.3 g	油揚げ	5 g	ウスターソース	1 g
牛肉	15 g	たまねぎ	20 g	塩	0.1 g	にんじん	15 g	ベーコン	15 g
白いんげん	5 g	にんにく	0.5 g	こしょう	0.01 g	もやし	10 g	金時豆	8 g
じゃがいも	10 g	油	1 g	砂糖	0.1 g	はくさい	20 g	たまねぎ	35 g
たまねぎ	25 g	カレー粉	0.2 g	鶏肉	30 g	れんこん	10 g	にんじん	10 g
にんじん	10 g	塩	0.3 g	キャベツ	20 g	みずな	3 g	チンゲンサイ	10 g
キャベツ	15 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g	白ごま	1 g	油	1 g
クリームコーン(缶)	20 g	レモン果汁	0.2 g	にんじん	10 g	ねりごま	2 g	ブイヨン(缶)	4 g
ホールコーン	10 g	チリパウダー	0.02 g	さやいんげん	5 g	信州みそ	8 g	水	80 g
バジル	0.05 g	肉だんご(チキン)	20 g	ホールのマト(缶)	5 g	けずり節	1.5 g	塩	0.6 g
油	1 g	だいず	15 g	トマトケチャップ	2 g	だし昆布	0.5 g	こしょう	0.02 g
ブイヨン(缶)	4 g	たまねぎ	10 g	セロリ	1 g	水	80 g	ヨーグルト	1 個
水	80 g	にんじん	10 g	にんにく	0.2 g	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本
塩	0.6 g	だいこん	10 g	油	1 g	大根漬	10 g		
こしょう	0.02 g	キャベツ	15 g	ブイヨン(缶)	4 g	牛乳	1 本		
でんぷん	1 g	こまつな	10 g	水	100 g				
角チーズ	1 個	オリーブ油	1 g	塩	0.6 g				
牛乳	1 本	塩	0.6 g	こしょう	0.02 g				
		こしょう	0.02 g	砂糖	0.2 g				
		ガラスープ	4 g	さかなふりかけ	1 袋				
		だし昆布	0.5 g	牛乳	1 本				
		水	100 g						
		牛乳	1 本						

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

1月30日(月)		1月31日(火)							
米飯 かぶと豚肉のみそ煮込み のっぺい汁 納豆 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ ビーフカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク							
食品名	中学年	食品名	中学年						
米	80 g	米	88 g						
水	112 g	水	123.2 g						
豚肉	40 g	焼き竹輪	5 g						
酒	1 g	キャベツ	25 g						
しょうゆ	1 g	にんじん	5 g						
かぶ	20 g	きゅうり	10 g						
かぶ(葉)	5 g	油	2 g						
こまつな	5 g	酢	2 g						
しょうが	0.1 g	塩	0.2 g						
ごま油	1 g	砂糖	0.3 g						
信州みそ	3 g	こしょう	0.01 g						
酒	1 g	しょうゆ	0.5 g						
しょうゆ	1 g	牛肉	40 g						
みりん	1 g	じゃがいも	40 g						
水	20 g	たまねぎ	45 g						
鶏肉	20 g	にんじん	15 g						
さといも	10 g	さやいんげん	5 g						
にんじん	10 g	にんにく	0.3 g						
だいこん	15 g	しょうが	0.3 g						
乱切りごぼう	10 g	塩	0.6 g						
はくさい	15 g	油	1 g						
葉ねぎ	5 g	ブイヨン(缶)	5 g						
けずり節	1.5 g	トマトケチャップ	7 g						
だし昆布	1 g	ウスターソース	3 g						
水	100 g	しょうゆ	3 g						
塩	0.6 g	りんごピューレ(缶)	6 g						
しょうゆ	1 g	上新粉	4 g						
でんぷん	1 g	油	3 g						
納豆(カップ)	1 個	カレー粉	0.7 g						
牛乳	1 本	水	60 g						
		福神漬	8 g						
		ヨーグルトドリンク	1 本						