

令和6年 1月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 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
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。			10 米飯 ぶりの照り焼き 雑煮 うめじそふりかけ（袋） れんこんの甘酢漬 牛乳	11 米飯 野菜ソテー 骨太カレー 白桃缶 牛乳	12 米飯 肉じゃが かす汁 ちくわの磯辺揚げ 牛乳
15 キャロットライス いか入りソーススパゲティ 肉団子のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	16 米飯 ピビンパ わかめスープ 味付けいりこ チヂミ 牛乳	17 〈防災の日献立〉 米飯 やきいも 豚汁 梅干し みかん さば缶とはくさいの蒸し煮 牛乳	18 米飯 さわらのたつた揚げ にゅうめん汁 わかめふりかけ（袋） いためなます 牛乳	19 米飯 生揚げのゆずポン焼き 冬野菜のスパイシートマト煮込み 福神漬 コーンソテー ヨーグルトドリンク	
22 〈学校給食週間献立〉 コーンライス チキンカツ（カクテルソース） クマラスープ 角チーズ ドレッシングサラダ 牛乳	23 〈学校給食週間献立〉 米飯 パステル・デ・チョコロ レタススープ じゃこのバジルふりかけ りんごのコンポート 牛乳	24 〈学校給食週間献立〉 ひじきピラフ 切り干し大根のポテトサラダ ハリラスープ 鶏肉のレモンソテー 牛乳	25 〈学校給食週間献立〉 米飯 チンジャオロース 春雨スープ 昆布ふりかけ（袋） 中華サラダ 牛乳	26 〈学校給食週間献立〉 米飯 シュクメルリ トマトスープ さかなふりかけ（袋） ぶどうゼリー 牛乳	
29 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ スンドゥブチゲ つぼ漬 もやしのナムル 牛乳	30 米飯 筑前煮 みぞれ鍋 のりつくだ煮（袋） たいの塩焼き 牛乳	31 米飯 もちもちだいこんもち 野菜モリモリモリ冬のみそ汁 だいこん葉とじゃこのふりかけ 鶏肉ときのこのポン酢しょうゆ 牛乳	全国学校給食週間 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ヶ月後の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22日(月)～26日(金)を給食週間として、「世界の料理」をテーマにした献立にしました。 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。		

	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)
中学生	796	29.8	23.3	387	2.9	260	0.47	0.55	33

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>

箕面の畑だより

11月上旬、新稲地区の稲治さんの畑を訪問しました。

畑には給食に登場する予定のじゃがいも、さつまいも、ねぎ以外に、約10種類ほどの野菜とたくさんの種類の花が植えられていました。



にらの花



にんにくの芽



稲治さんは元々農業者として花を育てておられましたが、ここ10年ほどは、箕面市の子どものために、花に加えて無農薬で野菜を育ててくださっています。「無農薬で野菜を作るのは大変ですが、子どもたちのため、学校給食のために頑張っています。」と話しておられました。

じゃがいも

育てておられるじゃがいもは「インカのひとみ」という、「インカのめざめ」から自然に生まれた品種です。煮崩れしにくく、甘みがあるため、煮物やサラダなど様々な料理に使える万能なじゃがいもだそうです。



さつまいも

「紅はるか」という品種で、甘くしっとりしているのが特徴です。

11月から給食に入れていただいています。



学校給食週間献立



今年は、世界の六大州の国から5つの料理を選びました。

実施日	給食の献立名
22日(月)	<オセアニア州>ニュージーランド クマラスープ(さつまいものスープ)
23日(火)	<南アメリカ州>チリ パステル・デ・チョコクロ(とうもろこしソースのグラタン)
24日(水)	<アフリカ州>モロッコ ハリラスープ(豆と野菜のスープ)
25日(木)	<アジア州>中国 チンジャオロース(豚肉とピーマンのいためもの)
26日(金)	<ヨーロッパ州>ジョージア シュクメルリ(鶏肉の煮込み)

箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー 1月の採用献立をお知らせします

小学校6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！
今月は2つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。
(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。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
19日(金)	生揚げのゆずポン焼き 冬野菜のスパイシートマト煮込み	萱野東小学校
31日(水)	もちもちだいこんもち 野菜モリモリ冬のみそ汁 だいこん葉とじゃこのふりかけ	萱野北小学校



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6年

				1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)	
				米飯 ぶりの照り焼き 雑煮 うめじそふりかけ(袋) れんこんの甘酢漬 牛乳		米飯 野菜ソテー 骨太カレー 白桃缶 牛乳		米飯 肉じゃが かす汁 ちくわの磯辺揚げ 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
				米	100 g	米	110 g	米	100 g
				水	140 g	水	154 g	水	140 g
				ぶり	1 切	鶏肉	18 g	牛肉	30 g
				根深ねぎ	6 g	キャベツ	30 g	じゃがいも	36 g
				酒	1.2 g	にんじん	6 g	にんじん	6 g
				しょうゆ	3.6 g	たまねぎ	6 g	たまねぎ	24 g
				砂糖	2.4 g	ピーマン(青)	3.6 g	糸こんにゃく	12 g
				みりん	1.2 g	油	1.2 g	さやいんげん	3.6 g
				油	1.2 g	塩	0.36 g	油	1.2 g
				鶏肉	11 g	しょうゆ	0.6 g	水	12 g
				白玉団子	27.5 g	こしょう	0.01 g	砂糖	2.4 g
				はくさい	27.5 g	豚肉	33 g	しょうゆ	3.6 g
				金時にんじん	11 g	たまねぎ	49.5 g	豚肉	16.5 g
				だいこん	16.5 g	じゃがいも	22 g	生揚げ	22 g
				さといも	11 g	れんこん	11 g	根深ねぎ	11 g
				みずな	5.5 g	にんじん	11 g	はくさい	27.5 g
				水	110 g	つきこんにゃく	5.5 g	にんじん	11 g
				だし昆布	0.55 g	ひじき	1.1 g	しろな	5.5 g
				けずり節	1.65 g	こまつな	11 g	煮干し	4.4 g
				信州みそ	6.6 g	にんにく	0.33 g	水	110 g
				白みそ	6.6 g	しょうが	0.33 g	信州みそ	8.8 g
				うめじそふりかけ	1 袋	塩	0.72 g	酒かす	2.2 g
				焼き竹輪	3 g	油	1.2 g	焼き竹輪	0.5 本
				れんこん	25 g	ブイヨン(缶)	6 g	上新粉	6 g
				にんじん	10 g	トマトケチャップ	8.4 g	青のり	0.1 g
				白ごま	1 g	ウスターソース	3.6 g	水	8 g
				酢	2 g	しょうゆ	3.6 g	油	4 g
				砂糖	1.5 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	牛乳	1 本
				しょうゆ	0.1 g	上新粉	4.8 g		
				塩	0.2 g	油	3.6 g		
				牛乳	1 本	カレー粉	0.84 g		
						水	72 g		
						白桃(缶)	50 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6年

1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)		
キャロットライス いか入りソーススパゲティ 肉団子のスープ煮 ヨーグルト 牛乳			米飯 ビビンバ わかめスープ 味付けいりこ チヂミ 牛乳			米飯 やきいも 豚汁 梅干し みかん さば缶とはくさいの蒸し煮 牛乳			米飯 さわらのたつた揚げ にゅうめん汁 わかめふりかけ(袋) いためなます 牛乳			米飯 生揚げのゆずポン焼き 冬野菜のスパイシートマト煮込み 福神漬 コーンソテー ヨーグルトドリンク		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	100 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g	
にんじん	10 g		牛肉	36 g		さつまいも	60 g		さわら	54 g		生揚げ	42 g	
ガラスープ	3 g		葉ねぎ	3.6 g		油	2.4 g		しょうが	0.84 g		葉ねぎ	6 g	
塩	1 g		にんにく	0.36 g		豚肉	22 g		しょうゆ	3.6 g		ゆず果汁	1.8 g	
こしょう	0.01 g		油	1.2 g		生揚げ	11 g		酒	0.6 g		しょうゆ	2.4 g	
油	2 g		しょうゆ	2.4 g		たまねぎ	22 g		でんぷん	9.6 g		砂糖	0.96 g	
切りいか(皮なし)	12 g		砂糖	1.2 g		だいこん	16.5 g		油	5.4 g		油	1.2 g	
豚肉	24 g		もやし	18 g		にんじん	11 g		鶏肉	11 g		鶏肉	49.5 g	
米粉スパゲティ	7.2 g		にんじん	12 g		ささがきごぼう	5.5 g		米粉麺	5.5 g		塩	0.22 g	
糸こんにゃく	7.2 g		ほうれんそう	12 g		つきこんにゃく	5.5 g		はくさい	22 g		こしょう	0.01 g	
たまねぎ	24 g		しょうゆ	1.2 g		こまつな	11 g		たまねぎ	11 g		酒	1.1 g	
にんじん	6 g		コチュジャン	1.2 g		赤みそ	5.5 g		にんじん	11 g		にんにく	0.33 g	
ホールコーン	6 g		鶏肉	16.5 g		信州みそ	4.4 g		根深ねぎ	11 g		たまねぎ	33 g	
ピーマン(青)	6 g		生わかめ	2.2 g		煮干し	3.3 g		れんこん	5.5 g		にんじん	11 g	
油	1.2 g		たまねぎ	22 g		水	110 g		しろな	8.8 g		だいこん	16.5 g	
ウスターソース	3.6 g		キャベツ	22 g		梅干し	1 個		けずり節	1.65 g		れんこん	11 g	
トマトケチャップ	1.2 g		にんじん	11 g		みかん	1 個		だし昆布	0.55 g		しめじ	8.8 g	
塩	0.24 g		えのきたけ	8.8 g		さば水煮(缶)	10 g		水	110 g		ブロッコリー	5.5 g	
こしょう	0.01 g		だし昆布	0.55 g		はくさい	35 g		塩	0.66 g		油	1.1 g	
肉だんご(チキン)	27.5 g		ガラスープ	4.4 g		にんじん	5 g		しょうゆ	1.1 g		ホールトマト(缶)	11 g	
じゃがいも	27.5 g		水	110 g		ホールコーン	5 g		わかめふりかけ	1 袋		トマトケチャップ	11 g	
キャベツ	22 g		塩	0.66 g		水	5 g		油揚げ	3 g		カレー粉	0.44 g	
たまねぎ	22 g		こしょう	0.02 g		しょうゆ	1 g		だいこん	40 g		上新粉	4.4 g	
かぶ	22 g		しょうゆ	1.1 g		塩	0.3 g		にんじん	5 g		油	3.3 g	
にんじん	5.5 g		味付けいりこ	1 袋		こしょう	0.01 g		白ごま	1 g		ブイヨン(缶)	4.4 g	
ガラスープ	4.4 g		まぐろ油漬	12 g		牛乳	1 本		油	1 g		水	44 g	
だし昆布	0.55 g		にんじん	6 g					酢	3 g		塩	0.55 g	
水	88 g		にら	6 g					砂糖	1 g		こしょう	0.01 g	
塩	0.66 g		じゃがいも	15 g					しょうゆ	0.5 g		福神漬	9.6 g	
こしょう	0.02 g		上新粉	5 g					塩	0.3 g		牛肉	15 g	
ヨーグルト	1 個		塩	0.1 g					牛乳	1 本		ホールコーン	15 g	
牛乳	1 本		しょうゆ	0.3 g								たまねぎ	20 g	
			ごま油	2.5 g								にんじん	5 g	
			牛乳	1 本								こまつな	5 g	
												油	1 g	
												塩	0.3 g	
												こしょう	0.01 g	
												ヨーグルトドリンク	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6年

1月22日(月)			1月23日(火)			1月24日(水)			1月25日(木)			1月26日(金)		
コーンライス チキンカツ(カクテルソース) クマラスープ 角チーズ ドレッシングサラダ 牛乳			米飯 パステル・デ・チョコロ レタススープ じゃこのバジルふりかけ りんごのコンポート 牛乳			ひじきピラフ 切り干し大根のポテトサラダ ハリラスープ 鶏肉のレモンソテー 牛乳			米飯 チンジャオロース 春雨スープ 昆布ふりかけ(袋) 中華サラダ 牛乳			米飯 シュクメルリ トマトスープ さかなふりかけ(袋) ぶどうゼリー 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	100 g		米	100 g		米	90 g		米	100 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	126 g		水	140 g		水	140 g	
ホールコーン	15 g		豚肉	30 g		ひじき	1 g		豚肉	54 g		鶏肉	48 g	
ガラスープ	3 g		牛肉	18 g		たまねぎ	10 g		酒	1.2 g		さつまいも	24 g	
塩	1 g		たまねぎ	30 g		にんじん	5 g		しょうゆ	1.2 g		たまねぎ	18 g	
こしょう	0.01 g		にんにく	0.36 g		ガラスープ	3 g		たけのこ(水煮)	12 g		にんにく	0.48 g	
油	2 g		クミン	0.24 g		塩	1 g		ピーマン(青)	9.6 g		パセリ	0.6 g	
米粉チキンカツ	1 個		レーズン	1.2 g		こしょう	0.01 g		ピーマン(赤)	9.6 g		豆乳	18 g	
油	6 g		パセリ	0.6 g		油	2 g		油	1.2 g		ガラスープ	2.4 g	
トマトケチャップ	6 g		塩	0.24 g		ウインナーソーセージ	11 g		しょうゆ	2.4 g		上新粉	1.2 g	
ウスターソース	3.6 g		油	1.2 g		切り干し大根	3.3 g		砂糖	2.4 g		塩	0.36 g	
ベーコン	8.8 g		でんぶん	1.2 g		じゃがいも	38.5 g		鶏肉	16.5 g		こしょう	0.01 g	
さつまいも	33 g		クリームコーン(缶)	24 g		にんじん	5.5 g		はるさめ	3.3 g		オリーブ油	1.2 g	
カリフラワー	11 g		じゃがいも	6 g		きゅうり	5.5 g		たまねぎ	16.5 g		ベーコン	11 g	
たまねぎ	33 g		砂糖	0.24 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	6.6 g		はくさい	22 g		キャベツ	22 g	
にんじん	11 g		鶏肉	16.5 g		塩	0.11 g		だいこん	11 g		たまねぎ	16.5 g	
しょうが	0.11 g		レタス	22 g		こしょう	0.01 g		にんじん	11 g		にんじん	11 g	
にんにく	0.11 g		たまねぎ	22 g		牛肉	22 g		こまつな	11 g		エリンギ	5.5 g	
豆乳	22 g		にんじん	11 g		ひよこまめ	11 g		油	1.1 g		ホールトマト(缶)	11 g	
油	1.1 g		しめじ	8.8 g		たまねぎ	22 g		ガラスープ	4.4 g		ほうれんそう	11 g	
塩	0.77 g		こまつな	8.8 g		にんじん	11 g		だし昆布	0.55 g		トマトケチャップ	8.8 g	
こしょう	0.02 g		だし昆布	0.55 g		セロリ	3.3 g		水	110 g		オリーブ油	1.1 g	
カレー粉	0.33 g		ガラスープ	4.4 g		しょうが	0.33 g		塩	0.66 g		ブイヨン(缶)	6.6 g	
ブイヨン(缶)	5.5 g		水	110 g		ホールトマト(缶)	11 g		こしょう	0.02 g		水	110 g	
水	88 g		しょうゆ	1.1 g		こまつな	11 g		しょうゆ	1.1 g		砂糖	0.22 g	
角チーズ	1 個		塩	0.66 g		オリーブ油	1.1 g		こんぶふりかけ	1 袋		塩	0.55 g	
さけ(フレーク)	8 g		こしょう	0.02 g		ガラスープ	4.4 g		まぐろ油漬	5 g		こしょう	0.02 g	
キャベツ	30 g		ちりめんじゃこ	7.2 g		クミン	0.22 g		茎わかめ	5 g		さかなふりかけ	1 袋	
にんじん	10 g		バジル	0.06 g		水	110 g		きゅうり	20 g		ぶどうゼリー	1 個	
きゅうり	10 g		白ごま	1.2 g		塩	0.66 g		にんじん	10 g		牛乳	1 本	
油	1 g		オリーブ油	1.2 g		こしょう	0.02 g		もやし	10 g				
酢	1 g		塩	0.18 g		鶏肉	40 g		酢	2 g				
塩	0.2 g		りんご	40 g		たまねぎ	10 g		砂糖	1 g				
砂糖	0.3 g		砂糖	3 g		塩	0.2 g		しょうゆ	1 g				
こしょう	0.01 g		レモン果汁	0.3 g		こしょう	0.01 g		塩	0.2 g				
牛乳	1 本		水	10 g		レモン果汁	1.5 g		ごま油	1 g				
			牛乳	1 本		砂糖	1 g		牛乳	1 本				
						みりん	0.5 g							
						しょうゆ	0.5 g							
						油	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6年

1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)					
米飯 糸こんにゃくのチャブチェ スンドゥブチゲ つぼ漬 もやしのナムル 牛乳		米飯 筑前煮 みぞれ鍋 のりつくだ煮(袋) たいの塩焼き 牛乳		米飯 もちもちだいこんもち 野菜モリモリ冬のみそ汁 だいこん葉とじゃこのふりかけ 鶏肉ときのこのポン酢しょうゆ 牛乳					
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学				
米	100 g	米	100 g	米	100 g				
水	126 g	水	126 g	水	140 g				
牛肉	30 g	鶏肉	36 g	まぐろ油漬	12 g				
にんにく	0.36 g	さといも	12 g	だいこん	36 g				
しょうが	0.24 g	乱切りごぼう	12 g	切り干し大根	2.2 g				
糸こんにゃく	24 g	れんこん	12 g	葉ねぎ	3.6 g				
たまねぎ	12 g	にんじん	6 g	でんぶん	3.6 g				
にんじん	12 g	さやいんげん	3.6 g	上新粉	3.6 g				
にら	6 g	油	1.8 g	塩	0.12 g				
しょうゆ	1.2 g	しょうゆ	3.6 g	しょうゆ	0.6 g				
砂糖	2.4 g	砂糖	1.8 g	油	2.4 g				
酒	1.2 g	みりん	0.6 g	豚肉	16.5 g				
塩	0.12 g	豚肉	27.5 g	油揚げ	3.3 g				
こしょう	0.01 g	だいこん	27.5 g	さつまいも	22 g				
油	1.2 g	はくさい	27.5 g	キャベツ	16.5 g				
豆腐(冷)	33 g	糸こんにゃく	16.5 g	にんじん	11 g				
豚肉	22 g	にんじん	11 g	たまねぎ	11 g				
はくさい	22 g	根深ねぎ	11 g	ほうれんそう	11 g				
たまねぎ	22 g	こまつな	11 g	けずり節	1.65 g				
白菜キムチ	16.5 g	だし昆布	0.55 g	だし昆布	0.55 g				
しゅんぎく	5.5 g	けずり節	1.65 g	水	110 g				
信州みそ	8.8 g	水	66 g	信州みそ	4.4 g				
ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g	赤みそ	5.5 g				
しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	2.2 g	ちりめんじゃこ	4.8 g				
コチュジャン	1.1 g	のりつくだ煮	1 袋	だいこん(葉)	3.6 g				
油	1.1 g	ひめだい	1 切	高菜漬	2.4 g				
水	110 g	酒	1 g	白ごま	1.2 g				
つぼ漬	12 g	塩	0.2 g	油	1.2 g				
もやし	30 g	油	1 g	酒	1.2 g				
にんじん	10 g	牛乳	1 本	塩	0.24 g				
チンゲンサイ	15 g			みりん	1.2 g				
ごま油	1 g			鶏肉	15 g				
砂糖	0.2 g			えのきたけ	15 g				
しょうゆ	0.5 g			きゅうり	15 g				
塩	0.3 g			にんじん	5 g				
みりん	0.2 g			レモン果汁	0.5 g				
牛乳	1 本			ゆず果汁	1 g				
				しょうゆ	1.5 g				
				塩	0.2 g				
				砂糖	0.5 g				
				牛乳	1 本				