

令和6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

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）
牛乳

11
米飯
野菜ソテー
骨太カレー
牛乳

12
米飯
肉じゃが
かす汁
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
牛乳

17 〈防災の日献立〉
米飯
やきいも
豚汁
梅干し
みかん
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）
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
ヨーグルトドリンク

22 〈学校給食週間献立〉
コーンライス
セレクトフライ（カクテルソース）
クマラスープ
角チーズ
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
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
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）
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）
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
牛乳

30
米飯
筑前煮
みぞれ鍋
のりつくだ煮（袋）
牛乳

31
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
牛乳

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

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。

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>

★1月22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。)

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年	531	21.6	17.9	352	1.9	194	0.34	0.47	23
中学年	640	24.2	19.1	361	2.2	207	0.39	0.49	25
高学年	714	26.2	20.2	369	2.5	220	0.42	0.51	27



箕面市教育委員会

※先日配信された学校給食だよりにおいて、1月23日(火)の献立名に誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

【誤】中学生のみに提供する「りんごのコンポート」が小学生用献立に記載されていた(週間献立表には誤りはありません)

みのお はたけ 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、学校給食のためにがんばって作っています。」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。にくずれしく、あまみがあるため、に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、あまくしっとりしているのが特ちょうです。
11月から給食に入れていただいています。



今年、世界の六大州の国から5つの料理を選びました。

実施日	給食のこん立名
22日(月)	<オセアニア州>ニュージーランド セレクトフライ(チキンカツまたは白身魚のフライ) 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月の採用こん立をお知らせします

小学校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、内容を一部変こうしている場合があります。)

実施日	給食のこん立名	考えた人の 学校名
19日(金)	なまあげのゆずポン焼き 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 野菜モリモリモ冬のみそ汁 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) 牛乳		米飯 野菜ソテー 骨太カレー 牛乳		米飯 肉じゃが かす汁 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
		米	80 g	米	88 g	米	80 g
		水	112 g	水	123.2 g	水	112 g
		ぶり	1 切	鶏肉	15 g	牛肉	25 g
		根深ねぎ	5 g	キャベツ	25 g	じゃがいも	30 g
		酒	1 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g
		しょうゆ	3 g	たまねぎ	5 g	たまねぎ	20 g
		砂糖	2 g	ピーマン(青)	3 g	糸こんにゃく	10 g
		みりん	1 g	油	1 g	さやいんげん	3 g
		油	1 g	塩	0.3 g	油	1 g
		鶏肉	10 g	しょうゆ	0.5 g	水	10 g
		白玉団子	25 g	こしょう	0.01 g	砂糖	2 g
		はくさい	25 g	豚肉	30 g	しょうゆ	3 g
		金時にんじん	10 g	たまねぎ	45 g	豚肉	15 g
		だいこん	15 g	じゃがいも	20 g	生揚げ	20 g
		さといも	10 g	れんこん	10 g	根深ねぎ	10 g
		みずな	5 g	にんじん	10 g	はくさい	25 g
		水	100 g	つきこんにゃく	5 g	にんじん	10 g
		だし昆布	0.5 g	ひじき	1 g	しろな	5 g
		けずり節	1.5 g	こまつな	10 g	煮干し	4 g
		信州みそ	6 g	にんにく	0.3 g	水	100 g
		白みそ	6 g	しょうが	0.3 g	信州みそ	8 g
		うめじそふりかけ	1 袋	塩	0.6 g	酒かす	2 g
		牛乳	1 本	油	1 g	牛乳	1 本
				ブイヨン(缶)	5 g		
				トマトケチャップ	7 g		
				ウスターソース	3 g		
				しょうゆ	3 g		
				りんごピューレ(缶)	6 g		
				上新粉	4 g		
				油	3 g		
				カレー粉	0.7 g		
				水	60 g		
				牛乳	1 本		

「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

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 セレクトフライ(カクテルソース) クマラスープ 角チーズ 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 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 牛乳			米飯 チンジャオロース 春雨スープ 昆布ふりかけ(袋) 牛乳			米飯 シュクメルリ トマトスープ さかなふりかけ(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	72 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	100.8 g		水	112 g		水	112 g	
ホールコーン	12 g		豚肉	25 g		ひじき	0.8 g		豚肉	45 g		鶏肉	40 g	
ガラスープ	2.4 g		牛肉	15 g		酒	8 g		さつまいも	1 g		さつまいも	20 g	
塩	0.8 g		たまねぎ	25 g		にんじん	4 g		しょうゆ	1 g		たまねぎ	15 g	
こしょう	0.01 g		にんにく	0.3 g		ガラスープ	2.4 g		たけのこ(水煮)	10 g		にんにく	0.4 g	
油	1.6 g		クミン	0.2 g		塩	0.8 g		ピーマン(青)	8 g		パセリ	0.5 g	
米粉チキンカツ	1 個		レーズン	1 g		こしょう	0.01 g		ピーマン(赤)	8 g		豆乳	15 g	
油	5 g		パセリ	0.5 g		油	1.6 g		油	1 g		ガラスープ	2 g	
または			塩	0.2 g		ウインナーソーセージ	10 g		しょうゆ	2 g		上新粉	1 g	
白身魚のカリカリフライ	1 個		油	1 g		切り干し大根	3 g		砂糖	2 g		塩	0.3 g	
油	4 g		でんぷん	1 g		じゃがいも	35 g		鶏肉	15 g		こしょう	0.01 g	
トマトケチャップ	5 g		クリームコーン(缶)	20 g		にんじん	5 g		はるさめ	3 g		オリーブ油	1 g	
ウスターソース	3 g		じゃがいも	5 g		きゅうり	5 g		たまねぎ	15 g		ベーコン	10 g	
ベーコン	8 g		砂糖	0.2 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g		はくさい	20 g		キャベツ	20 g	
さつまいも	30 g		鶏肉	15 g		塩	0.1 g		だいこん	10 g		たまねぎ	15 g	
カリフラワー	10 g		レタス	20 g		こしょう	0.01 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g	
たまねぎ	30 g		たまねぎ	20 g		牛肉	20 g		こまつな	10 g		エリンギ	5 g	
にんじん	10 g		にんじん	10 g		ひよこまめ	10 g		油	1 g		ホールトマト(缶)	10 g	
しょうが	0.1 g		しめじ	8 g		たまねぎ	20 g		ガラスープ	4 g		ほうれんそう	10 g	
にんにく	0.1 g		こまつな	8 g		にんじん	10 g		だし昆布	0.5 g		トマトケチャップ	8 g	
豆乳	20 g		だし昆布	0.5 g		セロリ	3 g		水	100 g		オリーブ油	1 g	
油	1 g		ガラスープ	4 g		しょうが	0.3 g		塩	0.6 g		ブイヨン(缶)	6 g	
塩	0.7 g		水	100 g		ホールトマト(缶)	10 g		こしょう	0.02 g		水	100 g	
こしょう	0.02 g		しょうゆ	1 g		こまつな	10 g		しょうゆ	1 g		砂糖	0.2 g	
カレー粉	0.3 g		塩	0.6 g		オリーブ油	1 g		こんぶふりかけ	1 袋		塩	0.5 g	
ブイヨン(缶)	5 g		こしょう	0.02 g		ガラスープ	4 g		牛乳	1 本		こしょう	0.02 g	
水	80 g		ちりめんじゃこ	6 g		クミン	0.2 g					さかなふりかけ	1 袋	
角チーズ	1 個		バジル	0.05 g		水	100 g					牛乳	1 本	
牛乳	1 本		白ごま	1 g		塩	0.6 g							
			オリーブ油	1 g		こしょう	0.02 g							
			塩	0.15 g										

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 牛乳			米飯 筑前煮 みぞれ鍋 のりつくだ煮(袋) 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 牛乳					
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	100.8 g		水	100.8 g		水	112 g				
牛肉	25 g		鶏肉	30 g		まぐろ油漬	10 g				
にんにく	0.3 g		さといも	10 g		だいこん	30 g				
しょうが	0.2 g		乱切りごぼう	10 g		切り干し大根	2 g				
糸こんにゃく	20 g		れんこん	10 g		葉ねぎ	3 g				
たまねぎ	10 g		にんじん	5 g		でんぷん	3 g				
にんじん	10 g		さやいんげん	3 g		上新粉	3 g				
にら	5 g		油	1.5 g		塩	0.1 g				
しょうゆ	1 g		しょうゆ	3 g		しょうゆ	0.5 g				
砂糖	2 g		砂糖	1.5 g		油	2 g				
酒	1 g		みりん	0.5 g		豚肉	15 g				
塩	0.1 g		豚肉	25 g		油揚げ	3 g				
こしょう	0.01 g		だいこん	25 g		さつまいも	20 g				
油	1 g		はくさい	25 g		キャベツ	15 g				
豆腐(冷)	30 g		糸こんにゃく	15 g		にんじん	10 g				
豚肉	20 g		にんじん	10 g		たまねぎ	10 g				
はくさい	20 g		根深ねぎ	10 g		ほうれんそう	10 g				
たまねぎ	20 g		こまつな	10 g		けずり節	1.5 g				
白菜キムチ	15 g		だし昆布	0.5 g		だし昆布	0.5 g				
しゅんぎく	5 g		けずり節	1.5 g		水	100 g				
信州みそ	8 g		水	60 g		信州みそ	4 g				
ガラスープ	4 g		塩	0.6 g		赤みそ	5 g				
しょうゆ	1 g		しょうゆ	2 g		ちりめんじゃこ	4 g				
コチュジャン	1 g		のりつくだ煮	1 袋		だいこん(葉)	3 g				
油	1 g		牛乳	1 本		高菜漬	2 g				
水	100 g					白ごま	1 g				
つぼ漬	10 g					油	1 g				
牛乳	1 本					酒	1 g				
						塩	0.2 g				
						みりん	1 g				
						牛乳	1 本				