

令和7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			
	一ヶ月 平均										9	米飯 ぶりの照り焼き 雑煮 わかめふりかけ（袋） いためなます 牛乳	10	米飯 ピビンパ キムチスープ ぶどうゼリー 牛乳			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン											
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)								
中学生	803	31.4	23.4	413	3.0	245	0.53	0.57	31								
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。										14	米飯 ドレッシングサラダ ハッシュドポーク 牛肉とれんこんのいため物 ヨーグルトドリンク	15	米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなふりかけ（袋） 切り干し大根のナムル 牛乳	16	コーンライス 白身魚のバジル焼き ポトフ 角チーズ ケチャップ煮 牛乳	17	〈防災の日献立〉 米飯 やきいも 豚汁 ゆかりふりかけ（袋） みかん はくさいの蒸し煮 牛乳
20 〈学校給食週間献立〉 麦ごはん とんかつ キーマカレー だいこんサラダ ヨーグルトドリンク										21	〈学校給食週間献立〉 ガーリックライス アッシュ・パルマンティエ コンソメスープ スライスチーズ 野菜ソテー 牛乳	22	〈学校給食週間献立〉 米飯 凍り豆腐の含め煮 みそ煮込みうどん つぼ漬 さけの塩焼き 牛乳	23	〈学校給食週間献立〉 米飯 ルーローハン 春雨スープ パリパリ昆布 大学いも 牛乳	24	〈学校給食週間献立〉 キャロットライス バカリャウ・コン・ナタス 花野菜のスープ カクテルゼリー 牛乳
27 たことさといもの炊き込みご飯 鶏のオープンマヨ風味焼き かぶのあったかとりみ汁 味付けいりこ 野菜いため 牛乳										28	米飯 洋風筑前煮 キャベツのスープ セロリのきんぴら ヨーグルト 牛乳	29	米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック うめじそふりかけ（袋） にしんのチョリム 牛乳	30	米飯 カラフル豚丼 はくさいうまうまスープ ハッシュドポテト 牛乳	31	〈節分献立〉 米飯 いわしのから揚げ みそ汁 塩昆布 五目豆 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20日(月)～24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。



箕面の畑だより



11月上旬、新稲地区にある

寺田さんの畑を訪問しました。畑

では、カリフラワー、ブロッコリー

ー、キャベツ、はくさい、にんにく、たまねぎ、だいこんなど、たくさん
の野菜が育てられていました。

ブロッコリー・カリフラワー

ブロッコリーやカリフラ
ワーは花野菜の仲間、た
くさんの葉に囲まれた株の
真ん中からつぼみが出てき
ます。畑では、9月に植え
たブロッコリーとカリフラ
ワーが育っていました。葉
の真ん中には、小さくても

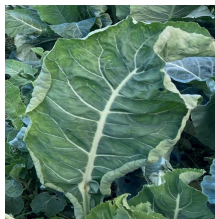


ブロッコリーの赤ちゃん



カリフラワーの赤ちゃん

<ブロッコリーとカリフラワーの葉の違い>



ブロッコリーの葉は濃
い緑色で周りがデコボ
コしている



カリフラワーの葉はブ
ロッコリーより色が薄
くて周りがデコボコし
ていない

る赤ちゃんサイズのブロッコリーとカリフラワー

の、とてもかわいらしい姿が見えました。寒暖差がある今の季節にど
んどん成長し、12月頃には収穫できるようになります。

今年は暑さの影響で枯れてしまうことが多くて、苦労したそうで
すが、野菜を育てるには天候だけでなく、よい土を作ることも大切で、



栄養分をたっぷり含んだふわふわのやわらかい土
にするのに10年もかかったそうです。「野菜づく
りはずぼらせず、水やりや虫とり、草ぬきと、毎
日よく見て世話をしないとあかん。」と寺田さん
はおっしゃいます。手間ひまをかけて育てられ
た野菜を、感謝の気持ちと一緒に味わいたい
ですね。



学校給食週間献立



今年のテーマは「世界の料理」です。

日本を含む5つの国の料理を紹介します。

実施日	給食の献立名
20日(月)	<インド> キーマカレー (ひき肉のカレー)
21日(火)	<フランス> アッシュ・パルマンティエ (ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き)
22日(水)	<日本> みそ煮込みうどん (名古屋の郷土料理)
23日(木)	<台湾> ルーローハン ウー・ジャソフエン (五香粉と一緒に煮込んだ豚肉の丼)
24日(金)	<ポルトガル> バカリャウ・コン・ナタス (たらのクリームグラタン)



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
27日(月)	たことさといもの炊き込みご飯 鶏のオープンマヨ風味焼き かぶのあったかとりみ汁	萱野東小学校
30日(木)	カラフル豚丼 はくさいうまスープ	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7年

						1月9日(木)		1月10日(金)	
						米飯 ぶりの照り焼き 雑煮 わかめふりかけ(袋) いためなます 牛乳		米飯 ピビンパ キムチスープ 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
						米	100 g	米	100 g
						水	140 g	水	140 g
						ぶり	1 切	豚肉	36 g
						酒	1.2 g	葉ねぎ	3.6 g
						しょうゆ	2.4 g	にんにく	0.36 g
						みりん	1.2 g	油	1.2 g
						砂糖	0.6 g	しょうゆ	2.4 g
						油	1.2 g	砂糖	1.2 g
						鶏肉	11 g	切り干し大根	5.5 g
						白玉団子	27.5 g	にんじん	12 g
						はくさい	27.5 g	ほうれんそう	12 g
						さといも	11 g	しょうゆ	1.2 g
						金時にんじん	5.5 g	コチュジャン	1.2 g
						みずな	8.8 g	白ごま	1.2 g
						信州みそ	5.5 g	ごま油	1.2 g
						白みそ	6.6 g	鶏肉	16.5 g
						だし昆布	0.55 g	生揚げ	16.5 g
						けずり節	1.65 g	白菜キムチ	22 g
						水	110 g	じゃがいも	11 g
						わかめふりかけ	1 袋	にんじん	11 g
						だいこん	40 g	にら	5.5 g
						にんじん	10 g	だし昆布	0.55 g
						油	1 g	ガラスープ	4.4 g
						酢	2 g	水	110 g
						砂糖	1 g	しょうゆ	1.1 g
						しょうゆ	0.6 g	塩	0.55 g
						塩	0.2 g	ぶどうゼリー	1 個
						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7年

1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)	
		米飯 ドレッシングサラダ ハッシュドポーク 牛肉とれんこんのいため物 ヨーグルトドリンク		米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなふりかけ(袋) 切り干し大根のナムル 牛乳		コーンライス 白身魚のバジル焼き ポトフ 角チーズ ケチャップ煮 牛乳		米飯 やきいも 豚汁 ゆかりふりかけ(袋) みかん はくさいの蒸し煮 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	110 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
		水	154 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
		まぐろ油漬	13.2 g	豚肉	60 g	ホールコーン	15 g	さつまいも	60 g
		キャベツ	33 g	しょうが	0.6 g	ガラスープ	3 g	油	2.4 g
		にんじん	11 g	酒	1.2 g	塩	1 g	豚肉	22 g
		油	1.1 g	しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.01 g	生揚げ	16.5 g
		酢	1.1 g	でんぷん	9.6 g	油	2 g	たまねぎ	22 g
		塩	0.22 g	油	6 g	シルバー	66 g	もやし	16.5 g
		砂糖	0.33 g	たまねぎ	24 g	酒	1.2 g	にんじん	11 g
		こしょう	0.01 g	にんじん	12 g	塩	0.24 g	だいこん	11 g
		豚肉	44 g	ピーマン(青)	6 g	バジルペースト	3.6 g	葉ねぎ	5.5 g
		たまねぎ	38.5 g	水	6 g	油	1.2 g	赤みそ	5.5 g
		じゃがいも	33 g	油	1.2 g	ウインナーソーセージ	11 g	信州みそ	4.4 g
		にんじん	16.5 g	しょうゆ	2.4 g	さつまいも	27.5 g	だし昆布	0.55 g
		しめじ	11 g	酢	2.4 g	たまねぎ	27.5 g	けずり節	1.65 g
		セロリ	1.1 g	砂糖	1.2 g	だいこん	33 g	水	110 g
		油	1.2 g	鶏肉	16.5 g	キャベツ	22 g	ゆかりふりかけ	1 袋
		トマトケチャップ	12 g	米粉麺	4.4 g	にんじん	11 g	みかん	1 個
		ウスターソース	1.2 g	はくさい	22 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	さば水煮(缶)	15 g
		米粉ハヤシルウ	4.8 g	たまねぎ	16.5 g	水	88 g	はくさい	35 g
		上新粉	1.2 g	にんじん	11 g	塩	0.66 g	ホールコーン	5 g
		ブイヨン(缶)	4.8 g	もやし	11 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	1 g
		水	72 g	こまつな	8.8 g	角チーズ	1 個	塩	0.2 g
		塩	0.84 g	だし昆布	0.55 g	鶏肉	30 g	こしょう	0.01 g
		こしょう	0.02 g	ガラスープ	4.4 g	たまねぎ	25 g	牛乳	1 本
		牛肉	35 g	水	110 g	にんじん	5 g		
		酒	1 g	塩	0.66 g	にんにく	0.1 g		
		れんこん	15 g	こしょう	0.02 g	油	1 g		
		油	1 g	しょうゆ	1.1 g	トマトケチャップ	6 g		
		しょうゆ	0.5 g	さかなふりかけ	1 袋	ウスターソース	0.5 g		
		塩	0.2 g	平天	10 g	砂糖	0.5 g		
		こしょう	0.01 g	切り干し大根	3.5 g	塩	0.1 g		
		ヨーグルトドリンク	1 本	きゅうり	20 g	こしょう	0.01 g		
				ごま油	1 g	牛乳	1 本		
				しょうゆ	1.5 g				
				砂糖	0.5 g				
				塩	0.1 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7年

1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)	
麦ごはん とんかつ キーマカレー だいこんサラダ ヨーグルトドリンク		ガーリックライス アッシュ・パルマンティエ コンソメスープ スライスチーズ 野菜ソテー 牛乳		米飯 凍り豆腐の含め煮 みそ煮込みうどん つぼ漬 さけの塩焼き 牛乳		米飯 ルーローハン 春雨スープ パリパリ昆布 大学いも 牛乳		キャロットライス パカリヤウ・コン・ナタス 花野菜のスープ カクテルゼリー 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	100 g	米	100 g	米	100 g
大麦(米粒麦)	10 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
水	126 g	たまねぎ	10 g	凍り豆腐(サイコロ)	3.3 g	豚肉	60 g	にんじん	10 g
豚ヒレカツ	1 枚	にんじん	5 g	鶏肉	30 g	酒	1.2 g	ガラスープ	3 g
油	4 g	にんにく	0.8 g	たまねぎ	24 g	チンゲンサイ	12 g	塩	1 g
鶏肉	38.5 g	ガラスープ	3 g	にんじん	6 g	しょうが	0.24 g	こしょう	0.01 g
ひよこまめ(水煮)	11 g	塩	1 g	さやいんげん	6 g	砂糖	1.8 g	油	2 g
たまねぎ	49.5 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1.2 g	しょうゆ	3.6 g	たら	24 g
じゃがいも	22 g	油	2 g	みりん	1.2 g	ウスターソース	1.2 g	酒	1.2 g
にんじん	16.5 g	牛肉	12 g	しょうゆ	2.4 g	五香粉	0.06 g	油	1.2 g
ホールトマト(缶)	11 g	豚肉	30 g	水	24 g	水	12 g	じゃがいも	36 g
セロリ	1.1 g	たまねぎ	30 g	油	1.2 g	鶏肉	22 g	オリーブ油	2.4 g
にんにく	0.33 g	塩	0.24 g	豚肉	22 g	はるさめ	3.3 g	たまねぎ	24 g
しょうが	0.33 g	こしょう	0.01 g	米粉平麺(太)	7.7 g	たまねぎ	16.5 g	にんにく	0.24 g
クミンシード	0.24 g	オリーブ油	1.2 g	根深ねぎ	22 g	キャベツ	16.5 g	オリーブ油	1.2 g
オリーブ油	1.2 g	でんぶん	0.6 g	にんじん	11 g	にんじん	5.5 g	豆乳	24 g
塩	0.72 g	じゃがいも	36 g	ささがきごぼう	5.5 g	たけのこ(水煮)	5.5 g	上新粉	2.4 g
トマトケチャップ	6 g	豆乳	6 g	こまつな	11 g	干しいたけ	0.33 g	ブイヨン(缶)	3.6 g
ガラスープ	9.6 g	水	6 g	だし昆布	1.1 g	こまつな	11 g	塩	0.36 g
上新粉	4.8 g	砂糖	0.24 g	けずり節	0.55 g	油	1.1 g	こしょう	0.01 g
油	3.6 g	塩	0.12 g	水	110 g	白ごま	1.1 g	パセリ	0.36 g
カレー粉	0.72 g	こしょう	0.01 g	赤みそ	6.6 g	ガラスープ	4.4 g	肉だんご(チキン)	22 g
水	72 g	米パン粉	2.4 g	しょうゆ	1.1 g	だし昆布	0.55 g	カリフラワー	8.8 g
まぐろ油漬	10 g	鶏肉	22 g	みりん	1.1 g	水	110 g	ブロッコリー	8.8 g
だいこん	25 g	たまねぎ	22 g	塩	0.22 g	塩	0.66 g	たまねぎ	22 g
きゅうり	10 g	だいこん	22 g	つぼ漬	12 g	こしょう	0.02 g	かぶ	22 g
にんじん	5 g	にんじん	11 g	塩さけ	1 切	しょうゆ	1.1 g	しめじ	11 g
油	1 g	こまつな	11 g	油	1 g	味つきパリパリ昆布(袋)	1 袋	だし昆布	0.55 g
酢	2 g	ブイヨン(缶)	8.8 g	牛乳	1 本	さつまいも	50 g	ガラスープ	4.4 g
しょうゆ	0.5 g	水	110 g			砂糖	2 g	水	110 g
塩	0.2 g	塩	0.66 g			油	1.5 g	塩	0.66 g
砂糖	0.5 g	こしょう	0.02 g			水	0.5 g	こしょう	0.02 g
ヨーグルトドリンク	1 本	スライスチーズ	1 枚			しょうゆ	0.5 g	油	1.1 g
		焼き竹輪	10 g			砂糖	1.5 g	洋なし(缶)	25 g
		キャベツ	25 g			牛乳	1 本	カットゼリー(みかん)	25 g
		にんじん	10 g					牛乳	1 本
		ピーマン(青)	5 g						
		オリーブ油	1 g						
		ウスターソース	0.5 g						
		塩	0.2 g						
		こしょう	0.01 g						
		牛乳	1 本						

