

令和7年 1月 学校給食献立表 (1～6年生)

* 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 ぶりの照り焼きといためなます 雑煮 わかめふりかけ（袋） 牛乳	10	米飯 ピビンパ キムチスープ 牛乳	
	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	534	22.6	17.9	375	1.7	190	0.39	0.48	20							
中学年	643	25.3	19.1	383	2.0	204	0.44	0.50	22							
高学年	716	27.4	20.1	389	2.3	217	0.48	0.52	24							
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					15	16	17	〈防災の日献立〉		
						米飯 ドレッシングサラダ ハッシュドポーク 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） 牛乳	コーンライス 白身魚のバジル焼き ポトフ 角チーズ 牛乳	米飯 やきいも 豚汁 ゆかりふりかけ（袋） みかん 牛乳			
20 〈学校給食週間献立〉 麦ごはん セレクトフライ キーマカレー 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 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 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 牛乳		24 〈学校給食週間献立〉 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 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 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） 牛乳		30 米飯 カラフル豚丼 はくさいうまうまスープ 牛乳		31 〈節分献立〉 米飯 いわしのから揚げ みそ汁 塩昆布 節分豆 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週間にししましょう。



★1月20日(月)はセレクト給食です。「とんかつ」と「白身魚のフライ」のどちらかを選んでもらってます。(栄養価は「とんかつ」を選んだ場合のものをのせています。)

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、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



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>



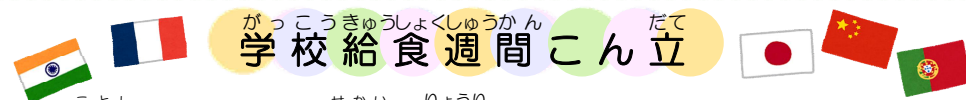
ブロッコリーの葉はこい緑色で周りがデコボコしている

カリフラワーの葉はブロッコリーより色がうすくて周りがデコボコしていない

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月ごろには収穫できるようになります。

今年は暑さのえいきょうでか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、栄養分をたっぷりふく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。「野菜づくりはすばらせず、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、感謝の気持ちと一しょに味わいたいですね。



学校給食週間こん立

今年のテーマは「世界の料理」です。日本をふくむ5つの国の料理をしょうかいします。

じっ び 実し日	きゅうしょく だてめい 給食のこん立名
は っ か げつ 20日 (月)	<インド> キーマカレー (ひき肉のカレー)
に ち か 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)
に ち すい 22日 (水)	<日本> みそ煮込みうどん (名古屋の郷土料理)
に ち もく 23日 (木)	<台湾> ルーローハン (五香粉と一しょににこんだぶた肉のどんぶり)
か きん 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、内容を一部変更している場合があります。)

じっ び 実し日	きゅうしょく こんだてめい 給食の献立名	かんが ひと 考えた人の 学校名
に ち げつ 27日 (月)	たことさといもの炊き込みご飯 とり 鶏のオープンマヨ風味焼き かぶのあったかとりみ汁	か や の ひがししょうがっこう 萱野東小学校
に ち もく 30日 (木)	カラフル豚丼 はくさいうまスープ	か や の きだしょうがっこう 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 ぶりの照り焼きといためなます 雑煮 わかめふりかけ(袋) 牛乳		米飯 ピビンパ キムチスープ 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
						水	112 g	水	112 g
						ぶり	1 切	豚肉	30 g
						酒	1 g	葉ねぎ	3 g
						しょうゆ	2 g	にんにく	0.3 g
						みりん	1 g	油	1 g
						砂糖	0.5 g	しょうゆ	2 g
						油	1 g	砂糖	1 g
						だいこん	20 g	切り干し大根	5 g
						にんじん	5 g	にんじん	10 g
						油	1 g	ほうれんそう	10 g
						酢	1 g	しょうゆ	1 g
						砂糖	0.5 g	コチュジャン	1 g
						しょうゆ	0.3 g	白ごま	1 g
						塩	0.1 g	ごま油	1 g
						鶏肉	10 g	鶏肉	15 g
						白玉団子	25 g	生揚げ	15 g
						はくさい	25 g	白菜キムチ	20 g
						さといも	10 g	じゃがいも	10 g
						金時にんじん	5 g	にんじん	10 g
						みずな	8 g	にら	5 g
						信州みそ	5 g	だし昆布	0.5 g
						白みそ	6 g	ガラスープ	4 g
						だし昆布	0.5 g	水	100 g
						けずり節	1.5 g	しょうゆ	1 g
						水	100 g	塩	0.5 g
						わかめふりかけ	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 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) 牛乳		コーンライス 白身魚のバジル焼き ポトフ 角チーズ 牛乳		米飯 やきいも 豚汁 ゆかりふりかけ(袋) みかん 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	88 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
		水	123.2 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		まぐろ油漬	12 g	豚肉	50 g	ホールコーン	12 g	さつまいも	50 g
		キャベツ	30 g	しょうが	0.5 g	ガラスープ	2.4 g	油	2 g
		にんじん	10 g	酒	1 g	塩	0.8 g	豚肉	20 g
		油	1 g	しょうゆ	1 g	こしょう	0.01 g	生揚げ	15 g
		酢	1 g	でんぷん	8 g	油	1.6 g	たまねぎ	20 g
		塩	0.2 g	油	5 g	シルバー	55 g	もやし	15 g
		砂糖	0.3 g	たまねぎ	20 g	酒	1 g	にんじん	10 g
		こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	塩	0.2 g	だいこん	10 g
		豚肉	40 g	ピーマン(青)	5 g	バジルペースト	3 g	葉ねぎ	5 g
		たまねぎ	35 g	水	5 g	油	1 g	赤みそ	5 g
		じゃがいも	30 g	油	1 g	ウインナーソーセージ	10 g	信州みそ	4 g
		にんじん	15 g	しょうゆ	2 g	さつまいも	25 g	だし昆布	0.5 g
		しめじ	10 g	酢	2 g	たまねぎ	25 g	けずり節	1.5 g
		セロリ	1 g	砂糖	1 g	だいこん	30 g	水	100 g
		油	1 g	鶏肉	15 g	キャベツ	20 g	ゆかりふりかけ	1 袋
		トマトケチャップ	10 g	米粉麺	4 g	にんじん	10 g	みかん	1 個
		ウスターソース	1 g	はくさい	20 g	ブイヨン(缶)	4 g	牛乳	1 本
		米粉ハヤシルウ	4 g	たまねぎ	15 g	水	80 g		
		上新粉	1 g	にんじん	10 g	塩	0.6 g		
		ブイヨン(缶)	4 g	もやし	10 g	こしょう	0.02 g		
		水	60 g	こまつな	8 g	角チーズ	1 個		
		塩	0.7 g	だし昆布	0.5 g	牛乳	1 本		
		こしょう	0.02 g	ガラスープ	4 g				
		ヨーグルトドリンク	1 本	水	100 g				
				塩	0.6 g				
				こしょう	0.02 g				
				しょうゆ	1 g				
				さかなふりかけ	1 袋				
				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 セレクトフライ キーマカレー 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 牛乳		米飯 凍り豆腐の含め煮 みそ煮込みうどん つぼ漬 牛乳		米飯 ルーローハン 春雨スープ パリパリ昆布 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 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
大麦(米粒麦)	8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
水	100.8 g	たまねぎ	8 g	凍り豆腐(サイコロ)	3 g	豚肉	50 g	にんじん	8 g
豚ヒレカツ	1 枚	にんじん	4 g	鶏肉	25 g	酒	1 g	ガラスープ	2.4 g
油	4 g	にんにく	0.64 g	たまねぎ	20 g	チンゲンサイ	10 g	塩	0.8 g
または		ガラスープ	2.4 g	にんじん	5 g	しょうが	0.2 g	こしょう	0.01 g
ホキのお茶フライ	1 個	塩	0.8 g	さやいんげん	5 g	砂糖	1.5 g	油	1.6 g
油	5 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1 g	しょうゆ	3 g	たら	20 g
鶏肉	35 g	油	1.6 g	みりん	1 g	ウスターソース	1 g	酒	1 g
ひよこまめ(水煮)	10 g	牛肉	10 g	しょうゆ	2 g	五香粉	0.05 g	油	1 g
たまねぎ	45 g	豚肉	25 g	水	20 g	水	10 g	じゃがいも	30 g
じゃがいも	20 g	たまねぎ	25 g	油	1 g	鶏肉	20 g	オリーブ油	2 g
にんじん	15 g	塩	0.2 g	豚肉	20 g	はるさめ	3 g	たまねぎ	20 g
ホールトマト(缶)	10 g	こしょう	0.01 g	米粉平麺(太)	7 g	たまねぎ	15 g	にんにく	0.2 g
セロリ	1 g	オリーブ油	1 g	根深ねぎ	20 g	キャベツ	15 g	オリーブ油	1 g
にんにく	0.3 g	でんぶん	0.5 g	にんじん	10 g	にんじん	5 g	豆乳	20 g
しょうが	0.3 g	じゃがいも	30 g	ささがきごぼう	5 g	たけのこ(水煮)	5 g	上新粉	2 g
クミンシード	0.2 g	豆乳	5 g	こまつな	10 g	干しいたけ	0.3 g	ブイヨン(缶)	3 g
オリーブ油	1 g	水	5 g	だし昆布	1 g	こまつな	10 g	塩	0.3 g
塩	0.6 g	砂糖	0.2 g	けずり節	0.5 g	油	1 g	こしょう	0.01 g
トマトケチャップ	5 g	塩	0.1 g	水	100 g	白ごま	1 g	パセリ	0.3 g
ガラスープ	8 g	こしょう	0.01 g	赤みそ	6 g	ガラスープ	4 g	肉だんご(チキン)	20 g
上新粉	4 g	米パン粉	2 g	しょうゆ	1 g	だし昆布	0.5 g	カリフラワー	8 g
油	3 g	鶏肉	20 g	みりん	1 g	水	100 g	ブロッコリー	8 g
カレー粉	0.6 g	たまねぎ	20 g	塩	0.2 g	塩	0.6 g	たまねぎ	20 g
水	60 g	だいこん	20 g	つぼ漬	10 g	こしょう	0.02 g	かぶ	20 g
ヨーグルトドリンク	1 本	にんじん	10 g	牛乳	1 本	しょうゆ	1 g	しめじ	10 g
		こまつな	10 g			味つきパリパリ昆布(袋)	1 袋	だし昆布	0.5 g
		ブイヨン(缶)	8 g			牛乳	1 本	ガラスープ	4 g
		水	100 g					水	100 g
		塩	0.6 g					塩	0.6 g
		こしょう	0.02 g					こしょう	0.02 g
		スライスチーズ	1 枚					油	1 g
		牛乳	1 本					牛乳	1 本

