

令和7年 1月 学校給食献立表 (7～9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
1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)										9	10
											
										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
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
					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	〈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				21	22	23
〈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 だいこんサラダ ヨーグルトドリンク					〈学校給食週間献立〉 ガーリックライス アッシェ・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				〈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	〈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	〈学校給食週間献立〉 キャロットライス パカリャウ・コン・ナタス 花野菜のスープ カクテルゼリー 牛乳
27					28				29	30	31
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					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				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	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	〈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。



★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います。(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

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
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	1.10 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		ウインターソーセージ	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							

