

# 令和8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



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26日(月)～30日(金)を給食休憩週間として、「箕面市の給食のあゆみ」をテーマにした献立にしました。

箕面市では、1月20日（月）～30日（日）にかけて、箕面山の柏原良輔の「アメノヒコ」をソバを振り返り食や健康について考る1週間に「まじょう」。



# 箕面の畑だより

などたくさんの野菜が育てられていました。

〈さといも〉



さといもは40~50cm程の大きな葉っぱが特徴です。4月に植えた種いもが、12月の収穫に向けて大きく育っていました。種いもが育って大きな親いものになると、そこから子いも、孫いもができます。一般的に食べられるのは子いもと孫いもですが、孫いもの方がよりやわらかくおいしいそうです。

東山さんは、種まきや収穫をすべて手作業でされているため、一度の作業で多くの野菜を収穫するのはとても大変です。そのため、種まきの時期をずらしたり、

同じ野菜でも収穫の時期が異なる品種を植えたりして、収穫時期をずらすように工夫していました。また、同じ作物を同じ畑で続けて栽培すると、育ちが悪くなったり収穫量が減ったりするため、毎年野菜を育てる畑と稻を育てる田んぼを入れ替えるなど、より良い作物が育つよう様々な工夫をされていました。東山さんの野菜を給食でいただける日が楽しみですね。

## 1月23日(金)登場!大阪青山大学と箕面市のコラボ献立「とうとう ととランチ」

〈大阪青山大学の学生が考えた岡山県産の魚を使った献立が登場します!〉

「とうとうととランチ」とは、岡山県の方言「とうとう(いよいよ、ついに)」と、子どもが使う言葉「とと(魚)」を組み合わせた名前です。「いよいよ魚の給食がやってくるからぜひ食べてほしい!」という学生たちの気持ちが込められています。1月の給食時間に学生が作成した魚についての動画が流れます。どんな魚なのかは動画で発表されますので、登場する日を楽しみにしながら見てくださいね。

11月中旬、新稻地区にある東山さんの畑を訪問しました。畑では、キャベツやさといも、かぶ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、ねぎ

## 学校給食週間献立表

今年のテーマは「箕面市の給食のあゆみ」です。

箕面市の給食の取り組みやメニューを紹介します。



実施日	給食の献立名
26日(月)	<b>クマラスープ</b> <国際協力都市ニュージーランド・ハット市の郷土料理> 1995年、箕面市とニュージーランドのハット市が国際協力都市になりました。それから給食では、ニュージーランドの郷土料理が登場しています。
27日(火)	<b>さば缶スパイスカレー</b> <市内飲食店「北摂スパイス研究所」監修メニュー> 2023年、箕面商工会議所とのコラボ献立として初めて登場しました。
28日(水)	<b>炊き込みご飯・大豆の磯煮</b> <米飯給食が始まった日のメニュー> 1983年、米飯給食が始まりました。当時は月2回だけでしたが、少しずつ回数が増え、2019年に週5回主食を米飯とする完全米飯給食になりました。
29日(木)	<b>箕面の野菜ビーフンスープ</b> <地産地消メニュー> 2013年、2学期からの中学校給食開始をきっかけに、箕面市内で収穫された野菜「箕面産野菜」ができるだけ給食に使用する「地産地消」の取り組みを本格的に開始しました。
30日(金)	<b>箕面市民の美肌を守るさつまいものゆず煮</b> <採用献立> <b>鶏肉のぶるぶるトマトシチュー</b> 2000年、家庭科で献立の作り方を学んだ小学校6年生が考えた献立を給食に採用する「献立づくりにチャレンジ」という取り組みを開始しました。

### 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。楽しみにしていてくださいね。  
(給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
21日(水)	さつまいもとひじきの炊き込みご飯 鶏肉とれんこんのてりやき風	萱野北小学校
30日(金)	箕面市民の美肌を守るさつまいものゆず煮 鶏肉のぶるぶるトマトシチュー	萱野東小学校

## 週間献立表

令和8年

『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9日(金)
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	
								米飯 筑前煮 雑煮 うめじそふりかけ(袋) ぶりの照り焼き 牛乳		

# 週間献立表

令和8年

『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12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
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
米飯 豚肉のからあげきのこあんかけ わかめスープ 焼きりんご ヨーグルトドリンク		米飯 焼肉サラダ ハヤシライス 角チーズ 牛乳		米飯 チンジャオロース 中華スープ さかなふりかけ(袋) ナムル 牛乳		米飯 焼きいも 豚汁 みかん ツナと白菜の蒸し煮 牛乳			

# 週間献立表

令和8年

『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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
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
米飯 さばの塩焼き 五目汁 鶏そぼろ じやがいものり塩いため 牛乳		米飯 ヨージキ 冬野菜のスープ ヨーグルト 牛乳		さつまいもとひじきの炊き込みご飯 鶏肉とれんこんのてりやき風 みそ汁 かぶの甘酢煮 牛乳		米飯 肉団子の甘酢あん 春雨スープ もやしのソースいため 牛乳		カラフルピラフ くろだいのスペイスフィッシュコフタ 麦入りミネストローネ ピーチゼリー 牛乳	

# 週間献立表

令和8年

『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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
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
キャロットライス		米飯		炊き込みご飯		米飯		米飯	
チキンカツ		さば缶スパイスカレー		大豆の磯煮		だいこんもち		箕面市民の美肌を守るさつまいものゆず煮	
クマラスープ		チキンスープ		すまし汁		箕面の野菜ビーフンスープ		鶏肉のぶるぶるトマトシチュー	
棒チーズ		福神漬		ゆずゼリー		昆布ふりかけ(袋)		じやこのバジルふりかけ	
キャベツのソテー		野菜のオーブン焼き		じゃがいものおかか焼き		ケチャップ煮		ハムサラダ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
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
にんじん	10 g	さば水煮(缶)	30 g	鶏肉	10 g	まぐろ油漬	12 g	さつまいも	60 g
ガラスープ	3 g	たまねぎ	36 g	にんじん	5 g	だいこん	36 g	はちみつ	2.4 g
塩	1 g	にんじん	12 g	しめじ	5 g	切り干し大根	2.2 g	塩	0.24 g
こしょう	0.01 g	ホールトマト(缶)	12 g	酒	1 g	葉ねぎ	3.6 g	ゆず果汁	0.12 g
油	2 g	にんにく	0.36 g	だし昆布	0.1 g	でんぶん	3.6 g	水	48 g
米粉チキンカツ	1個	オリーブ油	2.4 g	しょゆ	1 g	上新粉	3.6 g	鶏肉	49.5 g
油	6 g	トマトケチャップ	2.4 g	塩	1 g	塩	0.12 g	酒	1.1 g
豚肉	11 g	砂糖	0.24 g	みりん	1 g	みりん	0.6 g	塩	0.11 g
さつまいも	33 g	クミンシード	0.24 g	油	2 g	ごま油	2.4 g	こしょう	0.01 g
たまねぎ	38.5 g	コリアンダー	0.12 g	豚肉	24 g	豚肉	22 g	たまねぎ	49.5 g
にんじん	11 g	ターメリック	0.12 g	たいぞう	18 g	米粉麺	5.5 g	にんじん	16.5 g
ほうれんそう	7.7 g	チリパウダー	0.05 g	生揚げ	12 g	キャベツ	27.5 g	ブロッコリー	11 g
しょうが	0.11 g	豆乳	33 g	にんじん	6 g	もやし	11 g	にんにく	0.33 g
豆乳	22 g	鶏肉	22 g	ひじき	1.2 g	にんじん	11 g	ホールトマト(缶)	11 g
塩	0.66 g	キャベツ	11 g	砂糖	1.2 g	にんにく	0.11 g	トマトケチャップ	5.5 g
カレー粉	0.22 g	たまねぎ	11 g	しょゆ	3.6 g	こまつな	5.5 g	上新粉	4.4 g
ブイヨン	5.5 g	にんじん	11 g	だし汁	1.2 g	ガラスープ	4.4 g	油	3.3 g
水	88 g	ほうれんそう	5.5 g	油	1.2 g	水	110 g	ガラスープ	3.3 g
棒チーズ	1本	ガラスープ	4.4 g	かまぼこ	5.5 g	しょゆ	1.1 g	水	66 g
牛肉	20 g	水	110 g	はくさい	22 g	塩	0.66 g	塩	0.66 g
キャベツ	20 g	塩	0.66 g	だいこん	22 g	トウバնジヤン	0.01 g	こしょう	0.02 g
たまねぎ	10 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	11 g	油	1.1 g	ちりめんじやこ	7.2 g
にんじん	5 g	油	1.1 g	にんじん	11 g	こんぶふりかけ	1袋	バジル	0.06 g
油	1 g	福神漬	9.6 g	こまつな	11 g	鶏肉	45 g	白ごま	1.2 g
塩	0.2 g	ワインナーソーセージ	15 g	けずり節	1.65 g	ブロッコリー	5 g	オリーブ油	1.2 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g	だし昆布	1.1 g	赤こんにゃく	3 g	塩	0.18 g
牛乳	1本	ホールコーン	10 g	水	110 g	油	1 g	ロースハム	10 g
		にんじん	5 g	しょゆ	1.1 g	トマトケチャップ	4 g	キャベツ	25 g
		塩	0.2 g	油	0.66 g	ウスターソース	0.5 g	にんじん	10 g
		こしょう	0.01 g	油	1.1 g	砂糖	0.5 g	ホールコーン	5 g
		油	1 g	ゆずゼリー	1個	塩	0.1 g	油	1 g
		牛乳	1本	じゃがいも	50 g	こしょう	0.01 g	酢	1 g
				花かつお	0.5 g	牛乳	1本	塩	0.2 g
				水	5 g			砂糖	0.3 g
				砂糖	1 g			こしょう	0.01 g
				しょゆ	2 g			牛乳	1本
				みりん	1 g				
				油	1 g				
				牛乳	1本				