

令和8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					
一ヶ月 平均									
	ビタミン								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年	530	21.4	18.5	350	1.7	210	0.35	0.47	21
中学年	640	24.0	19.8	358	2.0	226	0.40	0.50	23
高学年	713	26.0	21.0	366	2.3	241	0.43	0.51	24
<p>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。</p>		<p>13 米飯 豚肉のからあげきのこあんかけ わかめスープ ヨーグルトドリンク</p>	<p>14 米飯 焼肉サラダ ハヤシライス 角チーズ 牛乳</p>	<p>15 米飯 チンジャオロース 中華スープ さかなふりかけ (袋) 牛乳</p>	<p>16 <防災の日献立> 米飯 焼きいも 豚汁 みかん 牛乳</p>				
<p>19 米飯 さばの塩焼き 五目汁 鶏そぼろ 牛乳</p>	<p>20 米飯 ヨーギキ 冬野菜のスープ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>21 <採用献立> 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 牛乳</p>	<p>22 米飯 肉団子の甘酢あん 春雨スープ 牛乳</p>	<p>23 <大阪青山大学コラボ献立> カラフルピラフ くろだいのスパイスフィッシュコフタ 麦入りミネストローネ 牛乳</p>					
<p>26 <学校給食週間献立> キャロットライス セレクトフライ クマラスープ 棒チーズ 牛乳</p>	<p>27 <学校給食週間献立> 米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ 福神漬 牛乳</p>	<p>28 <学校給食週間献立> 炊き込みご飯 大豆の磯煮 すまし汁 ゆずゼリー 牛乳</p>	<p>29 <学校給食週間献立> 米飯 だいこんもち 箕面の野菜ビーフンスープ 昆布ふりかけ (袋) 牛乳</p>	<p>30 <学校給食週間献立・採用献立> 米飯 箕面市民の美肌を守るさつまいものゆず煮 鶏肉のぷるぷるトマトシチュー じゃこのバジルふりかけ 牛乳</p>					
<p>★1月26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。)</p>									
<p>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。</p>									
<p>箕面市では、1月26日(月)～30日(金)を給食週間として、『箕面市の給食のあゆみ』をテーマにしたこん立にしました。箕面市の給食の取り組みやメニューをふり返り、食や健康について考える1週間にしましょう。</p>									



箕面の畑だより

11月 中じゅん、新稲地区にある
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になると、そこから子いも、孫いもができます。一ぱん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されていました。また、同じ作物を同じ畑で続けてさいばいすると、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いねを育てる田んぼを入れかえるなど、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。

学校給食週間こん立表



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しょうかいします。

日	給食のこん立名
26日(月)	クマラスープ <国際協力都市ニュージラード・ハット市の郷土料理> 1995年、箕面市とニュージラー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、ニュージラードの郷土料理が登場しています。
27日(火)	さば缶スパイスカレー <市内飲食店「北摂スパイス研究所」かん修メニュー> 2023年、箕面商工会議所とのコラボこん立として初めて登場しました。
28日(水)	炊き込みご飯・大豆の磯煮 <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)	箕面の野菜ビーフンスープ <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」を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)	箕面市民の美肌を守るさつまいものゆず煮 <採用こん立> 鶏肉のぷるぷるトマトシチュー 2000年、家庭科でこん立の作り方を学んだ小学校6年生が考えたこん立を給食に採用する「こん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23日(金) 登場！大阪青山大学と箕面市のコラボこん立「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こん立が登場します！>
「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こめられています。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。



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。)

日	給食のこん立名	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	かやのきたしょうがっこう 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 鶏肉のぷるぷるトマトシチュー	かやのひがししょうがっこう 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)	
								米飯 筑前煮 雑煮 うめじそふりかけ(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
								水	112 g
								鶏肉	30 g
								油	1 g
								にんじん	10 g
								さといも	10 g
								乱切りごぼう	10 g
								れんこん	5 g
								さやいんげん	3 g
								水	20 g
								油	1 g
								しょうゆ	3 g
								砂糖	1.5 g
								みりん	0.5 g
								かまぼこ	5 g
								白玉団子	30 g
								はくさい	20 g
								金時にんじん	10 g
								かぶ	10 g
								みずな	8 g
								だし昆布	0.5 g
								けずり節	1 g
								水	100 g
								しょうゆ	0.3 g
								塩	0.6 g
								うめじそふりかけ	1 袋
								牛乳	1 本

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)	
		米飯 豚肉のからあげきのこあんかけ わかめスープ 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) 牛乳		米飯 焼きいも 豚汁 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	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
		水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		豚肉	50 g	牛肉	15 g	豚肉	45 g	さつまいも	45 g
		塩	0.2 g	酒	1 g	酒	1 g	油	2 g
		こしょう	0.01 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	1 g	豚肉	12 g
		でんぷん	8 g	砂糖	0.5 g	ピーマン(青)	10 g	生揚げ	20 g
		油	5 g	油	1 g	たけのこ(水煮)	5 g	たまねぎ	20 g
		たまねぎ	10 g	キャベツ	25 g	にんじん	5 g	だいこん	10 g
		えのきたけ	7 g	きゅうり	5 g	油	1 g	にんじん	10 g
		にんじん	5 g	にんじん	5 g	しょうゆ	2 g	ささがきごぼう	10 g
		ピーマン(青)	3 g	白ごま	1 g	砂糖	1.5 g	もやし	5 g
		水	5 g	酢	1 g	鶏肉	20 g	葉ねぎ	5 g
		しょうゆ	1 g	砂糖	0.3 g	豆腐(冷)	20 g	赤みそ	5 g
		砂糖	0.5 g	塩	0.2 g	たまねぎ	20 g	信州みそ	4 g
		でんぷん	0.3 g	豚肉	35 g	にんじん	10 g	煮干し	3 g
		油	1 g	たまねぎ	40 g	チンゲンサイ	10 g	水	100 g
		鶏肉	20 g	じゃがいも	35 g	しょうが	0.2 g	油	1 g
		生わかめ	2 g	にんじん	15 g	ガラスープ	4 g	みかん	1 個
		はくさい	25 g	こまつな	5 g	水	100 g	牛乳	1 本
		たまねぎ	20 g	セロリ	1 g	しょうゆ	1 g		
		にんじん	10 g	油	1 g	塩	0.6 g		
		チンゲンサイ	10 g	トマトピューレ	8 g	こしょう	0.02 g		
		油	1 g	トマトケチャップ	8 g	油	1 g		
		ガラスープ	5 g	ウスターソース	1 g	さかなふりかけ	1 袋		
		水	100 g	米粉ハヤシルウ	4 g	牛乳	1 本		
		塩	0.6 g	上新粉	1 g				
		こしょう	0.02 g	ブイヨン	4 g				
		しょうゆ	1 g	水	60 g				
		ごま油	0.5 g	塩	0.5 g				
		ヨーグルトドリンク	1 本	こしょう	0.02 g				
				角チーズ	1 個				
				牛乳	1 本				

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)	
米飯 さばの塩焼き 五目汁 鶏そぼろ 牛乳		米飯 ヨーギキ 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 牛乳		米飯 肉団子の甘酢あん 春雨スープ 牛乳		カラフルピラフ くろだいのスパイスフィッシュコフタ 麦入りミネストローネ 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
塩さば	1 切	豚ひき肉	30 g	さつまいも	8 g	肉だんご(チキン)	35 g	切り干し大根	1.6 g
油	1 g	米	2 g	ひじき	0.4 g	たまねぎ	25 g	油	0.8 g
豚肉	10 g	たまねぎ	3 g	にんじん	4 g	にんじん	10 g	ウインナーソーセージ	8 g
油揚げ	3 g	塩	0.1 g	しょうゆ	1.6 g	砂糖	2 g	ホールコーン	4 g
はくさい	30 g	こしょう	0.01 g	だし昆布	0.08 g	しょうゆ	2 g	赤こんにやく	1.6 g
にんじん	10 g	でんぷん	1 g	みりん	0.8 g	酢	1 g	グリーンピース	2.4 g
だいこん	10 g	にんじん	10 g	塩	0.8 g	水	15 g	塩	0.32 g
ごぼう	5 g	たまねぎ	7 g	油	1.6 g	でんぷん	1 g	油	0.8 g
チンゲンサイ	10 g	ホールのトマト(缶)	5 g	鶏肉	45 g	油	1 g	ブイヨン	0.56 g
けずり節	1.5 g	トマトケチャップ	5 g	れんこん	15 g	豚肉	20 g	くろだいの	35 g
だし昆布	0.5 g	水	20 g	砂糖	1 g	はるさめ	3 g	豆腐(冷)	8 g
水	100 g	油	1 g	しょうゆ	2 g	はくさい	25 g	たまねぎ	10 g
しょうゆ	1 g	砂糖	0.1 g	みりん	1 g	にんじん	10 g	チンゲンサイ	2 g
塩	0.6 g	塩	0.2 g	油	1 g	だいこん	10 g	ひじき	0.5 g
油	1 g	こしょう	0.01 g	豚肉	10 g	にら	10 g	でんぷん	2.5 g
鶏肉	20 g	でんぷん	0.5 g	生揚げ	15 g	油	1 g	カレー粉	0.3 g
にんじん	5 g	鶏肉	20 g	キャベツ	20 g	ガラスープ	4 g	塩	0.2 g
白ごま	1.5 g	はくさい	25 g	たまねぎ	15 g	だし昆布	0.5 g	油	5 g
砂糖	0.5 g	たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	水	100 g	鶏肉	15 g
しょうゆ	1 g	だいこん	10 g	しめじ	5 g	塩	0.6 g	押麦	2 g
みりん	0.5 g	にんじん	5 g	しゅんぎく	3 g	こしょう	0.02 g	さつまいも	20 g
油	0.5 g	こまつな	8 g	赤みそ	5 g	しょうゆ	1 g	たまねぎ	15 g
牛乳	1 本	だし昆布	0.5 g	信州みそ	4 g	ごま油	1 g	キャベツ	10 g
		ガラスープ	4 g	煮干し	3 g	牛乳	1 本	にんじん	10 g
		水	100 g	水	100 g			こまつな	10 g
		塩	0.6 g	油	1 g			セロリ	1 g
		こしょう	0.02 g	牛乳	1 本			にんにく	0.2 g
		ヨーグルト	1 個					ホールのトマト(缶)	8 g
		牛乳	1 本					トマトケチャップ	10 g
								油	1 g
								ウスターソース	0.5 g
								砂糖	0.2 g
								塩	0.5 g
								ガラスープ	4 g
								水	100 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8年

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)	
キャロットライス セレクトフライ クマラスープ 棒チーズ 牛乳		米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ 福神漬 牛乳		炊き込みご飯 大豆の磯煮 すまし汁 ゆずゼリー 牛乳		米飯 だいこんもち 箕面の野菜ビーフンスープ 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 箕面市民の美肌を守るさつまいものゆず煮 鶏肉のぷるぷるトマトシチュー じゃこのバジルふりかけ 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
にんじん	8 g	さば水煮(缶)	25 g	鶏肉	8 g	まぐろ油漬	10 g	さつまいも	50 g
ガラスープ	2.4 g	たまねぎ	30 g	にんじん	4 g	だいこん	30 g	はちみつ	2 g
塩	0.8 g	にんじん	10 g	しめじ	4 g	切り干し大根	2 g	塩	0.2 g
こしょう	0.01 g	ホールトマト(缶)	10 g	酒	0.8 g	葉ねぎ	3 g	ゆず果汁	0.1 g
油	1.6 g	にんにく	0.3 g	だし昆布	0.08 g	でんぶん	3 g	水	40 g
米粉チキンカツ	1 個	オリーブ油	2 g	しょうゆ	0.8 g	上新粉	3 g	鶏肉	45 g
油	5 g	トマトケチャップ	2 g	塩	0.8 g	塩	0.1 g	酒	1 g
または		塩	0.3 g	みりん	0.8 g	しょうゆ	0.5 g	塩	0.1 g
ホキのお茶フライ	1 個	砂糖	0.2 g	油	1.6 g	ごま油	2 g	こしょう	0.01 g
油	5 g	クミンシード	0.2 g	豚肉	20 g	豚肉	20 g	たまねぎ	45 g
豚肉	10 g	コリアンダー	0.1 g	だいず	15 g	米粉麺	5 g	にんじん	15 g
さつまいも	30 g	ターメリック	0.1 g	生揚げ	10 g	キャベツ	25 g	ブロッコリー	10 g
たまねぎ	35 g	チリパウダー	0.04 g	にんじん	5 g	もやし	10 g	にんにく	0.3 g
にんじん	10 g	鶏肉	30 g	ひじき	1 g	にんじん	10 g	ホールトマト(缶)	10 g
ほうれんそう	7 g	キャベツ	20 g	砂糖	1 g	にんにく	0.1 g	トマトケチャップ	5 g
しょうが	0.1 g	たまねぎ	10 g	しょうゆ	3 g	こまつな	5 g	上新粉	4 g
豆乳	20 g	にんじん	10 g	だし汁	1 g	ガラスープ	4 g	油	3 g
塩	0.6 g	ほうれんそう	5 g	油	1 g	水	100 g	ガラスープ	3 g
カレー粉	0.2 g	ガラスープ	4 g	かまぼこ	5 g	しょうゆ	1 g	水	60 g
ブイヨン	5 g	水	100 g	はくさい	20 g	塩	0.6 g	塩	0.6 g
水	80 g	塩	0.6 g	だいこん	20 g	トウバンジャン	0.01 g	こしょう	0.02 g
棒チーズ	1 本	こしょう	0.02 g	たまねぎ	10 g	油	1 g	ちりめんじゃこ	6 g
牛乳	1 本	油	1 g	にんじん	10 g	こんぶふりかけ	1 袋	バジル	0.05 g
		福神漬	8 g	こまつな	10 g	牛乳	1 本	白ごま	1 g
		牛乳	1 本	けずり節	1.5 g			オリーブ油	1 g
				だし昆布	1 g			塩	0.15 g
				水	100 g			牛乳	1 本
				しょうゆ	1 g				
				塩	0.6 g				
				油	1 g				
				ゆずゼリー	1 個				
				牛乳	1 本				