令和5年1月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

あけましておめでとうございます

2023

今年も安全で安心なおいしい給食を作ります！しっかり食べてくださいね。

給食目標 強いからだを作ろう！

冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。栄養をしっかりとって、風邪に負けない丈夫なからだを作りましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！

寒さに負けないからだをつくります。肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品をしっかり食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとろう！

冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、からだの抵抗力を高めてくれます。

脂質（油・脂肪）を上手に活用しよう！

少ない量で大きなエネルギーとなる脂質はからだを温めてくれます。とりすぎに注意しながら、上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！

寒くても適度にからだを動かし、夜はしっかり休むことが大切です。良い生活リズムですごしましょう。

1月のお米は、藤井寺市産を含む南河内産のヒノヒカリを使用します。

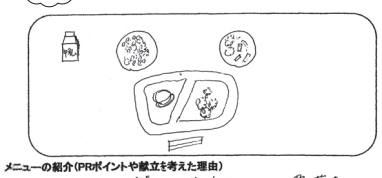
魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

柏 このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

レシピにチャレンジ レシチャレ！

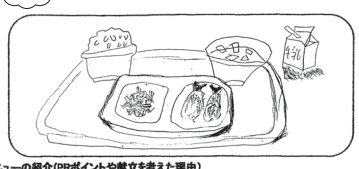
今月は堅下南中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れました。楽しみにしていてくださいね。

13日 堅下南中学校3年 Y・Kさん



メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由）
バランスよく栄養をひろいでき、野菜を多く食べられる献立にしました。多くの人が好みそうなメニューなので、おかわりする人も増えると思います！

18日 堅下南中学校2年 I・Kさん



メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由）
普段よく食べない外国の料理を入れました。それ以外は、和食をメインにして組み立てました。6つの食品群がバランスよくあるので、みんな健康白内生きよう。

冬野菜やからだを温める効果のあるれんこんが使われていて、良いですね。

外国の料理をヒントにして、献立を考えてくれました。良いアイデアですね。

水

11 お正月献立

牛乳 1本 赤

ごはん
こめ 70 黄

ぞうに
とりにく 15 赤
あぶらあげ 5 赤
しらたまだんご 25 黄
さといも 5 黄
きんときにんじん 10 緑
しいたけ 3 緑
みつば 3 緑
けずりぶし 3.2
しろみそ 10 赤
あかみそ 2 赤
さけ 0.7
しょうゆ 0.5

あかうおのからあげ
あかうおのからあげ 1こ 赤・黄
しお 0.2
あぶら 3 黄

はくさいのゆずあえ
はくさい 25 緑
にんじん 5 緑
ゆずじる 0.2 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.7
さとう 1 黄

小学校中学年

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
573	25.3	16.2

赤魚（あかうお）

初めて登場します。モトアカウオやアラスカメヌケなど、体の表面が赤い魚の総称です。

木

12

牛乳 1本 赤

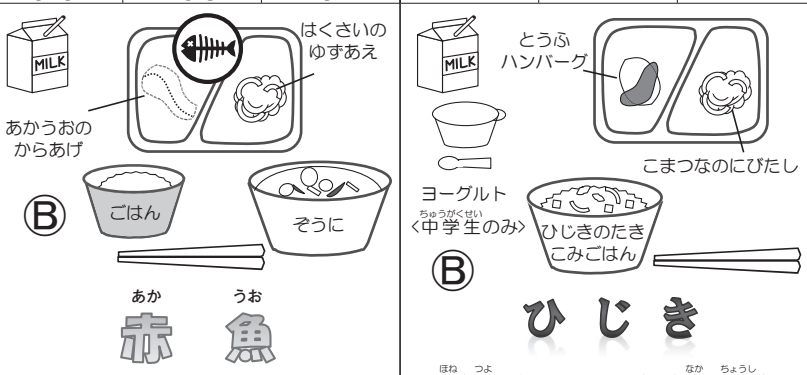
ひじきのたきこみごはん
こめ 45 黄
もちごめ 25 黄
とりにく 20 赤
ひじき 1 赤
にんじん 10 緑
ぶなしめじ 5 緑
けずりぶし 3.2
しょうゆ 5
みりん 1.2
さけ 1
しお 0.2
さとう 0.1 黄

ヨーグルト
＜中学生のみ＞ 1こ 赤

とうふハンバーグ
とうふハンバーグ 1こ 赤
たまねぎ 3 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.5
さとう 1 黄
みりん、でんぷん

こまつなのにびたし
ぶたにく 20 赤
はくさい 20 緑
こまつな 10 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.5
さけ 1
みりん、さとう

571	24.4	19.3



ひじき

骨を強くするカルシウムや、お腹の調子を整えてくれる食物せんいがたっぷり含まれています。

金

13 堅南中3年 Y・Kさん

牛乳 1本 赤

ごはん
こめ 70 黄

さつまいものぶたじる
ぶたにく 10 赤
さつまいも 30 黄
たまねぎ 10 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
けずりぶし 3
しろみそ 7 赤
あかみそ 6 赤
さけ 0.5
しょうゆ

れんこんのはさみあげ
れんこんのはさみあげ 1こ 赤・黄・緑
あぶら 3 黄

ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
ブロッコリー 20 緑
カリフラワー 10 緑
ゆでしお
卓上ごまドレッシング 組1本 黄

571	20.5	12.9

レシチャレ

おかわりをする人が増えるようにと、多くの人が好みそうな献立を考えてくれました。野菜もたくさんとることができます。

月

16

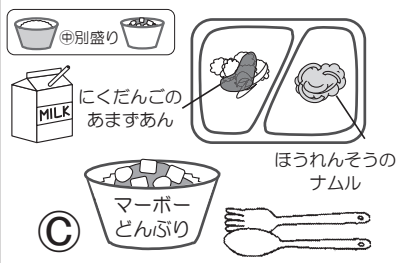
牛乳 1本 赤

マーボーどんぶり
こめ 70 黄
れいとうとうふ 80 赤
ぶたにく 15 赤
あおねぎ 5 緑
たけのこ 5 緑
ほししいたけ 0.5 緑
しょうが 0.13 緑
にんにく 0.02 緑
とんこつ 2
しょうゆ 4.5
でんぷん 3.5 黄
あかみそ 3 赤
さとう 1 黄
テンメンジャン 1
さけ 0.7
ごまあぶら 0.5 黄
しお 0.1
チリパウダー、こしょう

にくだんごのあまずあん
チキンボール 40 赤
たまねぎ 3 緑
す 1.3
さとう 1 黄
しょうゆ 1
でんぷん 0.2 黄

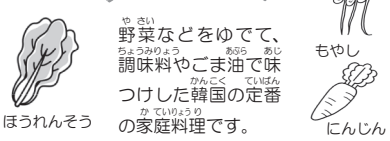
ほうれんそうのナムル
しろごま 0.5 黄
ほうれんそう 15 緑
もやし 10 緑
にんじん 5 緑
す 3
さとう 2 黄
しょうゆ 2
ごまあぶら、ゆでしお

586	27.0	17.2



ナムル

野菜などをゆでて、調味料やごま油で味つけした韓国の定番の家庭料理です。



火

17

牛乳 1本 赤

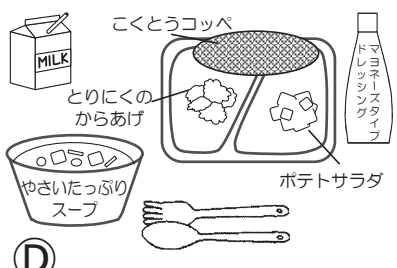
こくとうコッペ
1こ 黄

やさいたっぷりスープ
ベーコン 10 赤
キャベツ 20 緑
たまねぎ 15 緑
にんじん 15 緑
ホールコーン 5 緑
とんこつ 3
しょうゆ 3.5
ワイン 0.5
しお 0.3
こしょう 0.03
セロリ 0.2 緑
ローリエ

とりにくのからあげ
とりにく 45 赤
りんごピューレ 2.5 緑
しょうが 0.1 緑
でんぷん 7 黄
こめこ 4 黄
しょうゆ 3
さとう、あぶら

ポテトサラダ
じゃがいも 30 黄
にんじん 5 緑
しお 0.15
こしょう 0.01
ゆでしお
卓上マヨネーズタイプドレッシング 組1本 黄

595	25.2	21.2



マヨネーズタイプドレッシング

マヨネーズは、食用油、酢、卵を使って作られていますが、給食では卵を使わずに作られたマヨネーズタイプを使っています。

18 堅南中2年 I・Kさん

牛乳 1本 赤

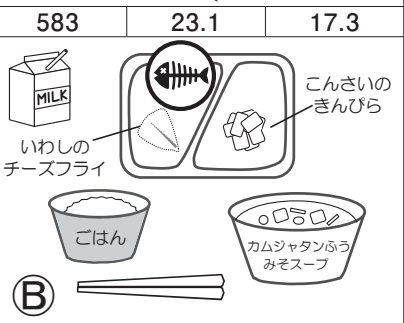
ごはん
こめ 70 黄

カムジャタンふうみそスープ
ぶたにく 10 赤
じゃがいも 25 黄
たまねぎ 10 緑
にんじん 10 緑
にら 5 緑
えのきたけ 3 緑
しょうが 0.03 緑
とんこつ 3
あかみそ 6.5 赤
しろみそ 6.5 赤
コチュジャン 2
さけ 0.5
さとう 0.3 黄
しょうゆ
みりん

いわしのチーズフライ
いわしのチーズフライ 1こ 赤・黄
あぶら 3 黄

こんさいのきんぴら
ぎゅうにく 5 赤
しろごま 0.3 黄
つきこんにゃく 10 緑
れんこん 10 緑
ごぼう 5 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし 0.2
しょうゆ 1.3
みりん 1.2
す 1
さとう、ごまあぶら
さけ、ゆでしお

583	23.1	17.3



レシチャレ

あまり食べなれていない外国の料理を考えてくれました。カムジャタンとはじゃがいもや豚肉を使った韓国のなべ料理のことです。

19

牛乳 1本 赤

コッペパン
1こ 黄

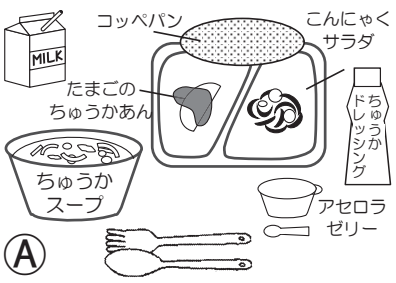
ちゅうかスープ
ぶたにく 20 赤
はくさい 20 緑
たけのこ 10 緑
チンゲンサイ 10 緑
にんじん 10 緑
しょうが 0.03 緑
とんこつ 3
しょうゆ 3.5
さけ 1
ごまあぶら 0.3 黄
しお 0.3
こしょう 0.03

アセロラゼリー
1こ 黄・緑

たまごのちゅうかあん
プレーンオムレツ 1こ 赤
とんこつ
しょうゆ 1.5
みりん 0.5
さとう 0.2 黄
でんぷん 0.2 黄

こんにゃくサラダ
わかめ 0.5 赤
きゅうり 15 緑
サラダこんにゃく 10 緑
ゆでしお
卓上ちゅうかドレッシング 組1本 黄

571	24.5	22.0



こんにゃくサラダ

食物せんいたっぷりのサラダこんにゃくと、カルシウムやマグネシウムなどが豊富なわかめ、カリウムの多いきゅうりを使ったサラダです。

20 カレーの日

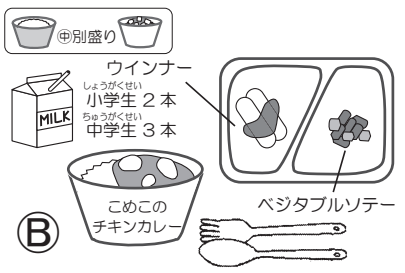
牛乳 1本 赤

こめこのチキンカレー
こめ 70 黄
とりにく 15 赤
じゃがいも 30 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
トマトピューレ 5 緑
とんこつ 2
こめこのカレールウ 8 黄
ケチャップ 5
ウスターソース 4
のうこうソース 2
ワイン 0.7
カレーこ 0.2
しお 0.2
こしょう 0.02
しょうゆ
ローリエ

ウインナー
オールポークウインナー
小学生 2本 赤
中学生 3本 赤
ケチャップ 4
ウスターソース 1
のうこうソース 1
さとう 0.5 黄
でんぷん 0.2 黄

ベジタブルソテー
ホールコーン 15 緑
にんじん 8 緑
グリンピース 3 緑
しお 0.13
こしょう 0.01

643	23.0	22.2



カレーの日

1月22日がカレーの日です。全国学校給食週間を前に、子どもたちの大好きなカレーを給食に出そうということで始まりました。

栄養三色

赤 からだをつくる
（たんぱく質・カルシウム・鉄など）
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる
（炭水化物・脂質・糖質など）
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる
（食物せんい・ビタミン類など）
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム（食塩相当量）	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
		kcal	g	g	(g)	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
小学校中学年	1月の平均	588	25.3g (17.2%)	18.7g (28.6%)	2.2	380	81	3.1	228	0.6	0.5	25	4.2
小学校中学年	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	1月の平均	756	31.2g (16.5%)	22.0g (26.2%)	2.8	436	100	4.2	272	0.8	0.6	34	5.6
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

☆ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。（低学年は15％減、高学年は15％増、中学生は30％増）

☆ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金

23 ☺スマイル献立☺

牛乳 1本 赤

ごはん
こめ 70 黄

ぶたじゃが
ぶたにく 25 赤
じゃがいも 40 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
つきこんにゃく 15 緑
けずりぶし 2.2
しょうゆ 6
さとう 2.5 黄
さけ 1.2
みりん 1.2
ゆでしお

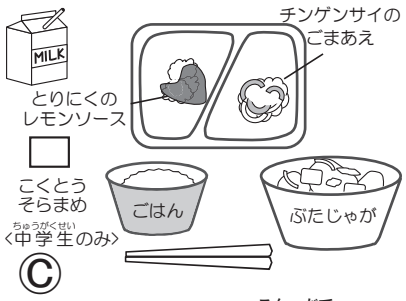
こくとうそらまめ
<中学生のみ> 1ふくろ 黄

とりにくのレモンソース
とりにく 50 赤
レモンじる 0.7 緑
しょうゆ 2
さとう 1.5 黄
さけ 1
でんぷん 0.2 黄
しお 0.1
こしょう 0.01

チンゲンサイのごまあえ
しろごま 0.5 黄
キャベツ 15 緑
チンゲンサイ 15 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.8
みりん、ゆでしお

小学校中学年

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
572	28.7	14.4



Ⓒ

☺スマイル献立☺

食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。

24 郷 大阪府 全国学校給食週間

牛乳 1本 赤

ベビーコッペ
1こ 黄

こめこのぶたヒレカツ
こめこのぶたヒレカツ 1こ 赤黄
のうこうソース 1.5
ウスターソース 1
さとう 0.5 黄
でんぷん 0.2 黄
あぶら 3 黄

きつねうどん
うどん 75 黄
けずりぶし
しょうゆ 1.1
しお 0.1
あぶらあげ 15 赤
けずりぶし
さとう 3 黄
しょうゆ 2.3
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
ぶなしめじ 5 緑
けずりぶし 4
だしこんぶ 0.5
しょうゆ、みりん、しお

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
559	25.1	21.3

Ⓓ

きつねうどん

① 中食缶のうどんをおわんに入れる
② 大食缶の具と汁をうどんにかける
※やけどに注意！

ケース食缶の油あげを大食缶に加えて混ぜてから配ぜんしてね！

25 郷 大阪府 全国学校給食週間

柏

牛乳 1本 赤

ごはん
こめ 70 黄

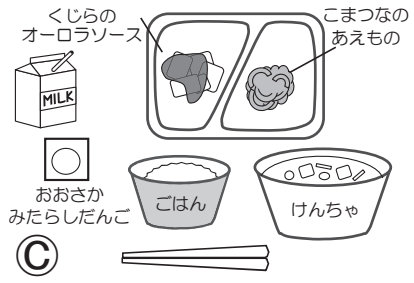
けんちゃ
カットとうふ 35 赤
とりにく 20 赤
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
ごぼう 5 緑
けずりぶし 3.2
しょうゆ 3.5
みりん 1.2
さけ 1
す 0.5
しお 0.3

おおさかみたらしだんご
1こ 黄

くじらのオーロラソース
くじら 30 赤
しょうが 0.1 緑
でんぷん 7 黄
ケチャップ 3
あかみそ 1.5 赤
さけ 1.5
しょうゆ 1.5
さとう、あぶら

こまつなのあえもの
はくさい 20 緑
こまつな 10 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.8
みりん、ゆでしお

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
609	26.9	14.5



Ⓒ

くじらのオーロラソース

オーロラソースは、マヨネーズとケチャップを混ぜたものが多いですが、今日のソースは、ケチャップに赤みそを加えたものです。

26 郷 大阪府 全国学校給食週間

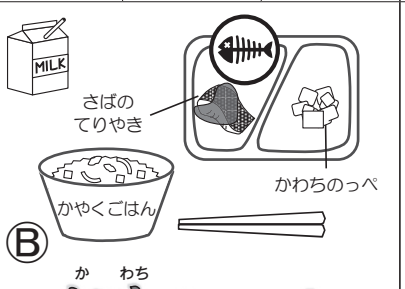
牛乳 1本 赤

かやくごはん
こめ 45 黄
もちごめ 25 黄
とりにく 20 赤
にんじん 10 緑
ごぼう 5 緑
つきこんにゃく 5 緑
ほししいたけ 1 緑
けずりぶし 5
しょうゆ 4.5
みりん 1.2
さけ 1
す 0.5
しお 0.2
ゆでしお

さばのてりやき
さば 1きれ 赤
けずりぶし
しょうゆ 1.7
みりん 1
さとう、しお、でんぷん

かわちのっぺ
あぶらあげ 7 赤
さといも 5 黄
だいこん 15 緑
にんじん 10 緑
たけのこ 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 2.5
みりん 0.8
でんぷん、しお

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
580	28.2	21.7



Ⓑ

河内のっぺ

大阪の河内地方に伝わる郷土料理の１つです。さといも、油あげ、竹の子、だいこん、にんじんなどが入った煮物です。

27 郷 大阪府 全国学校給食週間

牛乳 1本 赤

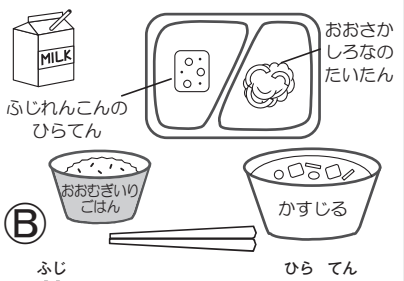
おおむぎいりごはん
こめ 63 黄
おおむぎ 7 黄

かすじる
とりにく 20 赤
だいこん 20 緑
つきこんにゃく 10 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
けずりぶし 3.2
しろみそ 10 赤
さけかす 6 黄
あかみそ 2 赤
さけ 1
しょうゆ 0.5
ゆでしお

ふじれんこんのひらてん
ふじれんこんのひらてん 1まい 赤・緑

おおさかしろなのたいたん
ぶたにく 20 赤
はくさい 20 緑
おおさかしろな 10 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.5
さけ 1
みりん 0.7
さとう 0.5 黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
570	27.2	15.6



Ⓑ

藤れんこんの平天

〔大寅かまぼこ〕と〔藤れんこん〕がコラボした平天が登場します。

藤れんこん

30 郷 大阪府 全国学校給食週間

牛乳 1本 赤

ごはん
こめ 70 黄

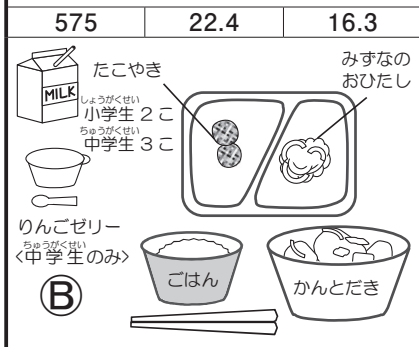
かんとだき
カットあつあげ 35 赤
ちくわ 20 赤
じゃがいも 25 黄
だいこん 15 緑
にんじん 15 緑
ねじりこんにゃく 15 緑
けずりぶし 2.2
しょうゆ 6
さとう 2 黄
みりん 1.2
さけ 0.5
ゆでしお

りんごゼリー
<中学生のみ> 1こ 黄・緑

たこやき
たこやき
小学生 2こ 赤・黄
中学生 3こ 赤・黄
あぶら 3 黄

みずなのおひたし
はくさい 20 緑
にんじん 5 緑
みずな 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.8
みりん 1.2
ゆでしお

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
575	22.4	16.3



Ⓑ

関東炊き

関東で広まったおでんが、関西に伝わったため関東炊きと呼ばれるようになったといわれています。

31

牛乳 1本 赤

コッペパン
1こ 黄

ポークシチュー
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 30 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
グリンピース 5 緑
トマトピューレ 3 緑
とんこつ 2
こめこのハヤシルウ 8 黄
ケチャップ 6
ウスターソース 3
のうこうソース 3
ワイン 0.7
しお 0.2
こしょう 0.03
しょうゆ
セロリ、ローリエ

ハンバーグ
ポークチキンバーグ 1こ 赤
のうこうソース 1.5
ウスターソース 1
さとう 0.5 黄
でんぷん 0.2 黄

フレンチサラダ
キャベツ 20 緑
にんじん 5 緑
ホールコーン 5 緑
卓上フレンチドレッシング 組1本 黄

スライスチーズ
1まい 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
666	28.4	29.4

Ⓐ

コッペパン

約100年前に日本で生まれたパンです。戦後、学校給食で採用されるようになり全国的に広まったそうです。

11日（水）

みなさんは、新年にお正月料理を食べましたか？１月11日に、お正月献立として雑煮が登場します。雑煮の味は、すまし・赤みそ・白みそなど、地域や家庭によって違います。給食では、関西で主流の白みそを使った雑煮を作ります。金時にんじんを使用しているので、いつもと違うにんじんの色や味にも注目してみてくださいね！

1月24日～30日は全国学校給食週間です 学校給食について知ろう！

学校給食は明治時代、山形県鶴岡町でお弁当を持って来られない子どもたちのために、おにぎりと焼き魚と漬物を出したのが始まりとされています。その後全国に広まった給食ですが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開されたことを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。学校給食はバランスの良い食事のお手本として、生きた教材の役割を担っています。この機会に、改めて食べ物に感謝したり、食生活を見つめなおしてみましょう。

全国学校給食週間中は、昨年に引き続き『**ラッキーにんじん**』を実施します。毎日、給食のどこかに星の形をしたにんじんが入っているかもしれません。当たった人はラッキー！！

給食センターホームページ

上記のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひチェックしてみてください。

大阪府郷土料理

今月は全国学校給食週間に合わせて、24日（火）～30日（月）に毎日登場します！

大阪府

24日 きつねうどん

大阪のうどん屋で、客が添え物の油あげをうどんにのせて食べたことが、きつねうどんの始まりと言われています。うす口しょうゆとだしがきいた汁と、甘い油あげが特徴です。

25日 けんちゃ

「けんちん汁」がなまって「けんちゃ」になったそうです。ごぼう・にんじんなどの根菜と豆腐をだし汁で煮込みます。

26日 かやくごはん

漢字では「加薬」と書きます。味をつけたものや細かく切った具のことを、関西では加薬と呼ぶようになったそうです。

河内のっぺ

汁の多い煮物で、河内地方に伝わる郷土料理です。

27日 かす汁

酒かすが入った汁物です。近畿地方を中心に食べられています。

藤れんこんの平天

柏原市に工場がある大寅の平天が登場します。今年は藤井寺市産の藤れんこんが入っています！

大阪しろなのたいたん

「たいたん」は、関西弁で「炊いたもの」という意味です。

30日 関東炊き

関西地方ではおでんのことを「関東煮」または「関東炊き」と呼ぶことがあります。

たこ焼き

大阪は小麦粉を使った「粉もん料理」が有名です。センターではあげて提供します。

水菜のおひたし

冬が旬で、大阪でも多く収穫されている水菜を使ったおひたしです。