

令和7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 2025

ことし 今年も安全で
あしん 安心なおいしい
きゅうしよく 給食を作ります！
しっかり食べて
くださいね。



レシピにチャレンジ レシピチャレンジ!!

15日 柏原中学校1年 O・Hさん
今月は柏原中学校の生徒が考えてくれた献立です。あまり給食に出てこない物や、みんなが好きな献立を採り入れてくれています。



メニューの紹介や献立を考えた理由
なまこは「あかうおのからあげ」で代用したいというお母さんからの声がありました。あかうおのからあげは、なまこよりもおいしいと評判です。なまこはアレルギーの心配があるため、なまこを代用したいという声がありました。そこで、なまこを代用したいという声に応え、あかうおのからあげを献立にしました。最後に、なまこを代用したいという声に応え、あかうおのからあげを献立にしました。

給食目標

強いからだを作ろう!

強いからだをつくるためには、からだの免疫力と抵抗力を高めることが大切です。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。免疫力や抵抗力を高めてくれる栄養素をしっかり摂って、風邪に負けない丈夫なからだをつくりましょう。

タンパク質
動物性
植物性

ビタミンA
鼻やのどの粘膜を健康に保ちます

ビタミンC
寒さへの抵抗力や免疫力を高めます

☆からだを温めて、体温を保ちます

お正月献立9日(木)

赤飯・赤魚のから揚げ
日本では古くから赤い色には邪気をはらう力があると考えられており、おめでたい日に食べられています。

筑前煮
おせち料理には「煮しめ」が入っているので献立に加えました。

紅白なます
色鮮やかな金時人参を使って作っています。大根と人参で紅白の水引きを表現しています。

ホームページ

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。

木	金
お正月献立 せきはん もちごめ 47.3 黄 こめ 20.3 黄 あずき 2.4 黄 しお 0.5 黄 ちくぜんに とりにく 10 赤 きりこんぶ 0.5 赤 ねじりこんにやく 10 赤 たけのこ 10 赤 れんこん 10 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 さとう 0.6 黄 さけ 0.5 黄 す、ゆでしお 0.5 黄	牛乳 コップパン 1本 赤 はるまき 1本 赤 わかめスープ 1本 赤 ぶたにく 10 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 1.5 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 ちゅうかサラダ 1組 黄 ささみほくしゅみ 10 赤 キャベツ 15 赤 きゅうり 5 赤 さけ 0.5 赤 ゆでしお 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄
エネルギー kcal 548 たんぱく質 g 21.6 しじょう g 17.3	エネルギー kcal 571 たんぱく質 g 21.3 しじょう g 25.7

月	火	水	木	金
14 コップパン トマトに 25 赤 40 赤 30 赤 20 赤 トマト缶 5 赤 トマトピューレ 3 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 3 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 1.2 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 さとう、しょうゆ、セロリ、ローリエ	15 牛乳 デミグラスハンバーグ ポークチキンバーグ 1 赤 こめこのハヤシルウ 1.2 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.25 黄 でんぷん 黄 ベジタブルソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 カットさやいんげん 7 赤 しお 0.13 赤 こしょう 0.01 赤	16 牛乳 ごはん こめ 65 黄 なめこのみそしる カットとうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 あおなご 5 赤 なめこ 5 赤 けずりぶし 3 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.3 黄 ゆかりふりかけ 1 緑	16 牛乳 コップパン クリームシチュー ぶたにく 10 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 ホールコーン 15 赤 とんこつ 1.5 赤 きゅうり 1.5 赤 サラダこんにやく 10 赤 しょうゆ 1.5 赤 す 2.2 赤 さとう 1.2 黄 しょうゆ 0.3 黄 コーリーエ 0.03 黄	17 牛乳 マーボーどんぶり こめ 65 黄 れいとうとうふ 80 赤 ぶたにく 15 赤 あおなご 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぷん 3 赤 まやしナムル じゃがいも 30 赤 にんじん 3 赤 にんにく 0.02 赤 しょうゆ 2 赤 ごまあぶら 0.5 黄 しお 0.1 黄 チリパウダー、こしょう
595	25.2	24.5	601	27.4
25.1	623	24.1	29.0	657
28.2	24.5	24.5	24.5	24.5

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	エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミン				食物せんい	
	kcal	g	g	(g)	mg	mg	mg	A	B ₁	B ₂	C	g	
小学校中学年	1月の平均	582	25.2g (17.3%)	21.1g (32.6%)	2.1	376	86	3.3	223	0.5	0.5	22	4.5
	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%	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	1月の平均	740	30.9g (16.7%)	24.5g (29.8%)	2.7	417	105	4.7	264	0.7	0.6	31	6.0
	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	7.0

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。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

★ 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
20 ごはん こめ 65 黄 ぶたじゃが ぶたにく 25 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんにやく 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 2.5 黄 じゃけ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 牛乳 1本 赤 しろみさかなのあまからあん しろみさかなのからあげ 1こ 赤 しょうゆ 1.7 黄 みりん 1 黄 さとう 0.8 黄 でんぶん 0.2 黄 あぶら 3 黄 きゅうりのすのもの きゅうり 25 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 5 緑 しょうゆ 2 黄 す 1.5 黄 さとう 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄	21 ごはん こめ 65 黄 コッペパン 1こ 黄 やさいたっぷりスープ ベーコン 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 とんこつ 3.5 黄 しょうゆ 0.7 黄 ウイン 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 あげそらまめ 1ふくら 黄 ポロニアソーセージ ポロニアソーセージ 1まい 赤 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 にんじん 5 黄 しお 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 車上海ネーティブ 組1本 黄 ドレッシング	22 カレーの日 こめこのポークカレー こめ 65 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 トマトピューレ 5 黄 とんこつ 5 黄 こめこのカレー 黄 ケチャップ 20 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ウイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 カレーこ 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 牛乳 1本 赤 ミンチカツ ミンチカツ 1こ 赤 あぶら 3 黄 はなやさいサラダ ブロッコリー 20 緑 カリフラワー 10 緑 ゆでしお 2 黄 車上海ネーティブ 組1本 黄	23 ごはん こめ 65 黄 とうもろこしコッペ 1こ 黄 ちゅうかスープ やきぶた 10 赤 はくさい 20 赤 にんじん 20 赤 こまつな 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 じゃけ 0.5 赤 こまあぶら 0.3 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 牛乳 1本 赤 こめこのチヂミ こめこのチヂミ 1こ 黄 しょうゆ 2 黄 す 2 黄 さとう 0.2 黄 こまあぶら 0.2 黄 でんぶん、あぶら チャプチェ ぶたにく 20 赤 はるさめ 5 黄 しろこま 0.5 黄 にんじん 5 黄 ピーマン 5 黄 しょうゆ 2.5 黄 さけ、さとう、こまあぶら、トルビジャン	24 ごはん こめ 65 黄 かんたどき カットあつあげ 40 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 ねじりこんにやく 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 6 赤 さとう 2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 1 赤 牛乳 1本 赤 だいとらのちくわ だいとらのちくわ 1本 赤 こまつなのおひたし キャベツ 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 1 緑 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1 黄 りんごゼリー 1こ 黄

531 26.4 14.1 <p>しろみさかな 白身魚(メルルーサ)</p> <p>メルルーサなどの深海魚は、トロール漁(二底引き網漁)で漁獲されます。</p>	582 24.1 27.2 <p>ポテトサラダの歴史</p> <p>約150年前にロシアにあるレストランのシェフ、リュシアン・オリヴィエさんが考えた「オリヴィエ・サラダ」が起源だといわれています。</p>	640 22.4 23.4 <p>カレーの日</p> <p>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めました。</p>	619 22.8 25.3 <p>チャプチェ</p> <p>チャプチェは漢字で「雑菜」と書き、「雑」という漢字には、「混ぜる・集める・多い」などの意味があります。</p>	562 25.9 16.2 <p>かんたどき</p> <p>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。</p>
--	--	--	---	---

27 ごはん こめ 65 黄 かすじる とりにく 15 赤 だいこん 20 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおなづき 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 10 赤 さけかす 6.5 赤 あかみそ 2 赤 しょうゆ 0.7 赤 ゆでしお 0.5 赤 牛乳 1本 赤 キャベツつくねのおこのみやきぶう キャベツつくね 1こ 赤 けずりぶし 1 赤 のうこうソース 1.5 赤 ウスターソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.15 黄 洗たくしずなのポン酢いため ぶたにく 30 赤 キャベツ 15 赤 にんじん 5 赤 みずな 5 赤 ポン酢 4 赤 さけ 1.5 赤 こしょう 0.02 赤 しょうゆ	28 かやくごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 5 赤 つきこんにやく 5 赤 ぶなしめじ 3.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 さけ 0.7 黄 す 0.5 黄 しお 0.2 黄 さとう 0.1 黄 ゆでしお ヨーグルト 1こ 赤	29 ごはん こめ 65 黄 かわちのっぺ れいとうとうふ 25 赤 とりにく 20 赤 さといも 20 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 つきこんにやく 10 赤 ごぼう 5 赤 たけのこ 0.5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 けずりぶし 2 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1 赤 だんご、すし、お、ゆでしお 牛乳 1本 赤 くじらのルウーふう くじら 35 赤 しょうが 0.15 赤 さけ 1.5 赤 でんぶん 4.7 黄 こめこ 3.5 黄 ケチャップ 3 黄 ウスターソース 2 黄 あぶら 1 黄 フルーツカクテル カットゼリー 10 黄 みかん缶 25 黄	30 ごはん こめ 65 黄 ベビーコッペ 1こ 黄 きつねうどん うどん 75 黄 けずりぶし 1.1 黄 しょうゆ 0.1 黄 にんじん 10 緑 あおなづき 5 緑 ぶなしめじ 5 緑 けずりぶし 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しょうゆ、みりん、しお あぶらあげ 13 赤 けずりぶし、さとう、しょうゆ 牛乳 1本 赤 こめこのぶたヒレカツ こめこのぶたヒレカツ 1こ 赤 あぶら 3 黄 アセロラゼリー <中学生のみ> 1こ 黄	31 ごはん こめ 65 黄 ちゅうかどんぶり ぶたにく 20 赤 はくさい 30 赤 にんじん 20 赤 たけのこ 15 赤 チンゲンサイ 15 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 0.5 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶん 3.5 黄 さけ 1 黄 こまあぶら 0.5 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 牛乳 1本 赤 にくだんごのあまからあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 しょうゆ 1.7 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 黄 でんぶん 0.2 黄 はるさめのちゅうかあえ はるさめ 2.5 黄 キャベツ 15 赤 にんじん 3 赤 しょうゆ 2 赤 す 1.5 赤 さとう 1.2 黄 こまあぶら 0.3 黄
---	---	--	---	--

535 28.4 15.9 <p>かすじる</p> <p>寒くなる時期にしばりたての酒粕が出回り、安く手に入ることから、関西では家庭でよく食べられていました。体が温まる栄養満点の汁物です。</p>	579 24.0 17.0 <p>たこやき</p> <p>大阪の粉もん文化を代表してたこやきが登壇します。給食では揚げて提供します。</p>	570 26.6 16.0 <p>かわちのっぺ</p> <p>大阪の河内地方に伝わる郷土料理の1つです。さといもや油あげ、たけのこ、だいこん、にんじんなどが入った、とろみのある煮物です。</p>	553 30.3 19.4 <p>きつねうどん</p> <p>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入れて混ぜてから配膳してね!</p>	538 24.2 16.4 <p>スマイル献立</p> <p>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。給食時間を笑顔で過ごすにしたいという想いをこめて作りしました。</p>
--	--	---	---	---

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。それから、全国各地へと広がっていきました。

1月24日~30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助(ララ物資)を受けて、再開されました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。その後、給食の意義や役割について理解や関心を深める週間として、冬休みと重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」と定められました。

全国学校給食週間中は、昨年引き続き『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!

給食を通して、大阪の文化や伝統について関心を深めてもらいたいので、この期間に大阪の食べ物が色々登場します!

24日(金) だいとら ちくわ 大貫の竹輪 柏原市に工場がある大貫蒲鉾から「本当においしいものを食べて欲しい」ということで、今年は竹輪が登場します。 の焼印が入っているよ!	27日(月) キャベツつくねのお好み焼き風 お好み焼きは、大阪の粉物文化を代表する料理の1つです。ウスターソースと濃厚ソースを使ってキャベツつくねをお好み焼き風の味つけにしています。	28日(火) かやくごはん 名前の由来は漢方用語の「加薬」で、薬問屋が集まっていた大阪道修町で、滋養のある野菜や乾物をごはんに加えて炊いたことから名付けられたといわれています。	30日(木) きつねうどん 明治26年大阪船場のうどん店で、添え物として出した甘辛く煮た油揚げを客が素うどんにのせて食べたのが始まりだといわれています。	30日(木) こめこ ぶた 米粉の豚ヒレカツ 野菜や肉などを串にさしてフライにした串カツは大正末期から昭和にかけて大阪の新世界で発祥したといわれています。給食では串なしで豚ヒレカツを提供します。
---	---	--	--	---

☆盛り付け図の下の一コマにも献立についての記事をおいています。チェックしてみてくださいね。