

令和8年1月分

中学校給食予定献立表

東大阪市教育委員会

月

火

水

木


金

全国学校給食週間

1月24日 ~ 30日


1月24日から30日は、学校給食週間です。  
学校給食週間は、学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解と関心を深めるための週間です。  
食文化の伝承は、学校給食の大切な役割のひとつです。  
29日（木）の給食では、河内地区の郷土料理（かしわのすき焼き・生節のそばろ）を献立に取り入れています。  
また、他の国の食文化を知ること大切なので、いろいろな国の料理が出ます。どこの国の料理か調べてみましょう～

【かしわのすき焼き】



きゅうりよくしょう給食用にアレンジし、定番メニューになっています。  
関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。

【生節の押しずし】



祭りや祝い事の時に食べられていました。給食では生節を甘辛く炊いて、そばろにしています。  
ごはんと一緒に焼きのりで巻いて食べましょう。

9日

エネルギー(kcal) 751

たんぱく質(g) 34.9

脂質(g) 21.4

ごはん

みそぞう煮

白玉だんご 30

鶏肉 15

さとう 30

金時にんじん 6

だいこん 18

青ねぎ 6

赤みそ 7

白みそ 8

だし汁

牛乳

黒豆 10

黒大豆 3

さとう 0.25

こいくちしょうゆ 0.06

塩

<div>はしは毎日持参です。 スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。</div> <div>スプーン持参日</div> <div>ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れないように気を付けましょう。</div>	<div>13日</div> <div>エネルギー(kcal) 859</div> <div>たんぱく質(g) 36.3</div> <div>脂質(g) 27.7</div> <div>ごはん</div> <div>マーボー豆腐</div> <div>豚ひき肉 30</div> <div>とうふ 100</div> <div>にんじん 12</div> <div>たけのこ 12</div> <div>ほししいたけ 0.6</div> <div>青ねぎ 12</div> <div>土しろうが 0.6</div> <div>サラダ油 0.6</div> <div>みそ 4.8</div> <div>豆みそ 3.6</div> <div>さとう 1.5</div> <div>酒 1</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>みりん 0.7</div> <div>とうぼんじゃん 0.4</div> <div>でんぶん 1.4</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>パンサンデー</div> <div>はるさめ(マロニー) 7</div> <div>きゅうり 25</div> <div>にんじん 5</div> <div>中華ドレッシング(クラス1本)</div> <div>肉シューマイ</div> <div>肉シューマイ 2個(52)</div> <div>揚げ油 6</div> <div>ヨーグルト</div> <div>ヨーグルト 1個(100)</div> <div>スプーン持参日</div>	<div>14日</div> <div>エネルギー(kcal) 771</div> <div>たんぱく質(g) 35.9</div> <div>脂質(g) 30.4</div> <div>コッペパン</div> <div>ベジタスープ</div> <div>豚肉 10</div> <div>ちくわ 6</div> <div>はるさめ 3</div> <div>キャベツ 25</div> <div>にんじん 6</div> <div>太もやし 18</div> <div>青ねぎ 6</div> <div>土しろうが 0.4</div> <div>チキンスープ 0.6</div> <div>うすくちしょうゆ 6.5</div> <div>みりん 0.6</div> <div>塩 0.1</div> <div>牛乳</div> <div>ジャーマンポテト</div> <div>じゃがいも 65</div> <div>バラベーコン 12</div> <div>たまねぎ 12</div> <div>パセリ 0.04</div> <div>塩 0.3</div> <div>こしょう</div> <div>スライスチーズ</div> <div>スライスチーズ 1枚(18)</div> <div>たらフライ</div> <div>たらフライ 1個(60)</div> <div>揚げ油 7</div> <div>合わせソース(クラス1本)</div>	<div>15日</div> <div>エネルギー(kcal) 728</div> <div>たんぱく質(g) 30.4</div> <div>脂質(g) 22.5</div> <div>ごはん</div> <div>すまし汁</div> <div>かまぼこ 6</div> <div>とうふ 25</div> <div>はるさめ 30</div> <div>にんじん 12</div> <div>えのきたけ 12</div> <div>青ねぎ 6.5</div> <div>うすくちしょうゆ 0.2</div> <div>だし汁(削りぶし・こんぶ)</div> <div>牛乳</div> <div>ひじきの炒め煮</div> <div>ひじき 3</div> <div>油あげ 6</div> <div>ひら天 6</div> <div>つきこんにやく 5</div> <div>にんじん 5</div> <div>サラダ油 0.6</div> <div>さとう 1.8</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>みりん 1.2</div> <div>だし汁(削りぶし・こんぶ)</div> <div>さけのふりかけ</div> <div>さけのふりかけ 1袋(2.5)</div> <div>ミルメークコーヒー</div> <div>ミルメークコーヒー 1個(12.5)</div> <div>鶏肉の照り焼き</div> <div>鶏肉 70</div> <div>土しろうが 0.4</div> <div>こいくちしょうゆ 1.3</div> <div>サラダ油 0.7</div> <div>酒 0.6</div> <div>さとう 2.8</div> <div>こいくちしょうゆ 3.6</div> <div>みりん 1.4</div> <div>でんぶん 0.5</div>	<div>16日</div> <div>エネルギー(kcal) 807</div> <div>たんぱく質(g) 28.2</div> <div>脂質(g) 29.7</div> <div>ごはん</div> <div>米粉の</div> <div>ハヤシシチュー</div> <div>牛肉 35</div> <div>にんにく 0.08</div> <div>サラダ油 1.2</div> <div>赤ぶどう酒 2.5</div> <div>じゃがいも 4.0</div> <div>にんじん 18</div> <div>たまねぎ 50</div> <div>チキンナゲット</div> <div>チキンナゲット 2個(36)</div> <div>揚げ油 4</div> <div>牛乳</div> <div>大根のサラダ</div> <div>だいこん 35</div> <div>きゅうり 18</div> <div>ほしわかめ 0.6</div> <div>和風柑橘ドレッシング(クラス1本)</div>
--	--	--	--	---

<div>19日</div> <div>エネルギー(kcal) 719</div> <div>たんぱく質(g) 34.8</div> <div>脂質(g) 23.2</div> <div>ごはん</div> <div>おでん</div> <div>鶏肉 30</div> <div>ごぼう天 25</div> <div>厚揚げ 25</div> <div>こんにやく 25</div> <div>にんじん 12</div> <div>だいこん 65</div> <div>さとう 2.4</div> <div>こいくちしょうゆ 6</div> <div>みりん 1.2</div> <div>牛乳</div> <div>白菜ともやしの</div> <div>ごま和え</div> <div>はるさめ 48</div> <div>太もやし 18</div> <div>すりごま 1.2</div> <div>うすくちしょうゆ 3</div> <div>みりん 0.4</div> <div>にしんのかば焼き</div> <div>にしん 1切(40)</div> <div>さとう 4</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>酒 2</div> <div>でんぶん 0.4</div>	<div>20日</div> <div>エネルギー(kcal) 797</div> <div>たんぱく質(g) 31.0</div> <div>脂質(g) 29.6</div> <div>ごはん</div> <div>かきたま</div> <div>はるさめ 15</div> <div>たまご 20</div> <div>ほしわかめ 0.6</div> <div>はるさめ 4</div> <div>にんじん 12</div> <div>チンゲンサイ 20</div> <div>たけのこ 6</div> <div>チキンスープ 6.5</div> <div>うすくちしょうゆ 0.1</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>三色サラダ</div> <div>キャベツ 25</div> <div>きゅうり 10</div> <div>にんじん 5</div> <div>スイートコーン 10</div> <div>和風たまねぎドレッシング(クラス1本)</div> <div>肉ボールの</div> <div>甘酢あんかけ</div> <div>肉ボール(Ca強化) 70</div> <div>揚げ油 7</div> <div>さとう 3.4</div> <div>こいくちしょうゆ 3.4</div> <div>酢 1.7</div> <div>みりん 3.4</div> <div>でんぶん 0.5</div>	<div>21日</div> <div>エネルギー(kcal) 817</div> <div>たんぱく質(g) 34.7</div> <div>脂質(g) 30.3</div> <div>コッペパン</div> <div>冬野菜の</div> <div>米粉シチュー</div> <div>鶏肉 30</div> <div>たまねぎ 45</div> <div>にんじん 15</div> <div>だいこん 25</div> <div>れんこん 15</div> <div>パセリ 0.05</div> <div>サラダ油 0.5</div> <div>粉チーズ 4.8</div> <div>牛乳 30</div> <div>生クリーム 1.2</div> <div>チキンスープ 14</div> <div>ホワイトル(米粉) 0.1</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>発酵乳 1本(125)</div> <div>ツナごぼうサラダ</div> <div>細切りごぼう 25</div> <div>にんじん 5</div> <div>うすくちしょうゆ 1.3</div> <div>白ごま 0.5</div> <div>★ツナ 8</div> <div>ごまクリームドレッシング(クラス1本)</div> <div>★と★は別の食缶に入っています。</div> <div>チーズ風</div> <div>ハンバーグ</div> <div>ハンバーグ(チーズ風ソース入り) 1個(60)</div> <div>たまねぎ 6</div> <div>しめじ 4</div> <div>サラダ油 0.6</div> <div>さとう 1.2</div> <div>トマトケチャップ 4.8</div> <div>ウスターソース 1.2</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>ねぎ塩豚どん</div> <div>豚肉 40</div> <div>塩こうじ 2.5</div> <div>土しろうが 0.1</div> <div>にんにく 0.06</div> <div>酒 1.2</div> <div>サラダ油 0.6</div> <div>たまねぎ 25</div> <div>太もやし 25</div> <div>青ねぎ 6</div> <div>塩こうじ 4.8</div> <div>こいくちしょうゆ 0.4</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 1.2</div> <div>白ごま 0.1</div> <div>こま油</div> <div>牛乳</div> <div>かれいのから揚げ</div> <div>かれい(濃粉付) 1切(40)</div> <div>揚げ油 5</div> <div>さとう 3</div> <div>こいくちしょうゆ 3.8</div> <div>酒 1.5</div>	<div>22日</div> <div>エネルギー(kcal) 746</div> <div>たんぱく質(g) 31.7</div> <div>脂質(g) 26.0</div> <div>ごはん</div> <div>小松菜のみそ汁</div> <div>小松菜 35</div> <div>油あげ 4</div> <div>ごまつな 12</div> <div>にんじん 6</div> <div>しめじ 6</div> <div>みそ 6.4</div> <div>赤みそ 6.4</div> <div>だし汁(削りぶし・こんぶ)</div> <div>牛乳</div> <td><div>23日</div><div>エネルギー(kcal) 759</div><div>たんぱく質(g) 27.7</div><div>脂質(g) 23.0</div><div>ごはん</div><div>ビーフンスープ</div><div>鶏肉 15</div><div>ビーフン 7</div><div>ほしわかめ 0.6</div><div>はるさめ 18</div><div>にんじん 12</div><div>青ねぎ 6</div><div>チキンスープ 6.5</div><div>うすくちしょうゆ 0.1</div><div>こしょう</div><div>牛乳</div><div>ガバオライスの具</div><div>豚ひき肉 35</div><div>サラダ油 0.5</div><div>酒 0.5</div><div>ナツメグ 0.03</div><div>にんにく 0.1</div><div>土しろうが 0.2</div><div>たまねぎ 30</div><div>にんじん 12</div><div>ピーマン 5</div><div>オイスターソース 2</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>みりん 2.5</div><div>ウスターソース 1</div><div>塩 0.1</div><div>こしょう</div><div>ミルメークココア</div><div>ミルメークココア 1個(12.5)</div><div>春巻</div><div>春巻 1個(50)</div><div>揚げ油 5</div><div>スプーン持参日</div></td>	<div>23日</div> <div>エネルギー(kcal) 759</div> <div>たんぱく質(g) 27.7</div> <div>脂質(g) 23.0</div> <div>ごはん</div> <div>ビーフンスープ</div> <div>鶏肉 15</div> <div>ビーフン 7</div> <div>ほしわかめ 0.6</div> <div>はるさめ 18</div> <div>にんじん 12</div> <div>青ねぎ 6</div> <div>チキンスープ 6.5</div> <div>うすくちしょうゆ 0.1</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>ガバオライスの具</div> <div>豚ひき肉 35</div> <div>サラダ油 0.5</div> <div>酒 0.5</div> <div>ナツメグ 0.03</div> <div>にんにく 0.1</div> <div>土しろうが 0.2</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>にんじん 12</div> <div>ピーマン 5</div> <div>オイスターソース 2</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>みりん 2.5</div> <div>ウスターソース 1</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう</div> <div>ミルメークココア</div> <div>ミルメークココア 1個(12.5)</div> <div>春巻</div> <div>春巻 1個(50)</div> <div>揚げ油 5</div> <div>スプーン持参日</div>
--	---	---	--	--

<div>26日</div> <div>エネルギー(kcal) 750</div> <div>たんぱく質(g) 30.4</div> <div>脂質(g) 27.6</div> <div>ごはん</div> <div>中華どんぶり</div> <div>豚肉 45</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>はるさめ 50</div> <div>にんじん 25</div> <div>チンゲンサイ 18</div> <div>ほししいたけ 0.6</div> <div>土しろうが 0.6</div> <div>サラダ油 1.2</div> <div>チキンスープ 3.6</div> <div>うすくちしょうゆ 1.5</div> <div>酒 0.2</div> <div>ごま油 0.2</div> <div>でんぶん 2.4</div> <div>塩 0.4</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>パンバンジーサラダ</div> <div>きゅうり 22</div> <div>にんにく 4</div> <div>太もやし 12</div> <div>★鶏ささみフレーク 18</div> <div>★酒 0.6</div> <div>ごまクリームドレッシング(クラス1本)</div> <div>★と★は別の食缶に入っています。</div> <div>ギョーザ</div> <div>ギョーザ 2個(36)</div> <div>揚げ油 4</div>	<div>27日</div> <div>エネルギー(kcal) 890</div> <div>たんぱく質(g) 33.4</div> <div>脂質(g) 37.1</div> <div>ごはん</div> <div>韓国肉じゃが</div> <div>豚肉 35</div> <div>にんにく 0.12</div> <div>土しろうが 0.3</div> <div>酒 0.5</div> <div>ごま油 1.2</div> <div>じゃがいも 90</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>にんじん 30</div> <div>にら 8</div> <div>白ごま 1.2</div> <div>さとう 2</div> <div>こいくちしょうゆ 5</div> <div>赤みそ 1.4</div> <div>とうぼんじゃん 0.3</div> <div>牛乳</div> <div>白菜のナムル</div> <div>はるさめ 40</div> <div>にんにく 10</div> <div>塩中華ドレッシング(クラス1本)</div> <div>ヤンニョムチキン</div> <div>鶏肉(濃粉付) 70</div> <div>揚げ油 9</div> <div>にんにく 0.3</div> <div>土しろうが 0.3</div> <div>コチジャン 0.3</div> <div>トマトケチャップ 7</div> <div>さとう 1.3</div> <div>こいくちしょうゆ 1.3</div> <div>みりん 1.3</div> <div>ごま油 0.3</div>	<div>28日</div> <div>エネルギー(kcal) 821</div> <div>たんぱく質(g) 33.1</div> <div>脂質(g) 36.9</div> <div>コッペパン</div> <div>ポトフ</div> <div>鶏肉 15</div> <div>ロングソーセージ 20</div> <div>サラダ油 0.6</div> <div>だいこん 0.6</div> <div>キャベツ 24</div> <div>にんじん 18</div> <div>たまねぎ 36</div> <div>チキンスープ 1.2</div> <div>うすくちしょうゆ 0.2</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>根菜の</div> <div>ラタトゥイユ</div> <div>バラベーコン 8</div> <div>にんにく 0.07</div> <div>オリーブ油 1.5</div> <div>赤ぶどう酒 0.8</div> <div>れんこん 8</div> <div>たまねぎ 15</div> <div>さつまいも 22</div> <div>パセリ 0.03</div> <div>トマト(缶詰) 15</div> <div>トマトケチャップ 6</div> <div>さとう 0.8</div> <div>うすくちしょうゆ 0.5</div> <div>パセリ 0.01</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>ミルメークバター</div> <div>ミルメークバター 1袋(15)</div> <div>プレーンオムレツ</div> <div>オムレツ 1個(50)</div>	<div>29日</div> <div>エネルギー(kcal) 765</div> <div>たんぱく質(g) 37.1</div> <div>脂質(g) 23.6</div> <div>ごはん</div> <div>たまねぎのみそ汁</div> <div>豚肉 15</div> <div>とうふ 25</div> <div>油あげ 6</div> <div>たまねぎ 35</div> <div>にんじん 6</div> <div>えのきたけ 6</div> <div>青ねぎ 6.4</div> <div>みそ 6.4</div> <div>赤みそ 6.4</div> <div>だし汁</div> <div>牛乳</div> <div>かしわのすき焼き</div> <div>鶏肉 50</div> <div>つきこんにやく 18</div> <div>はるさめ 30</div> <div>青ねぎ 8</div> <div>サラダ油 0.6</div> <div>さとう 2</div> <div>酒 0.6</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>牛乳</div> <div>焼きのり</div> <div>1袋(3)</div> <div>生節のそばろ</div> <div>なまり節 13</div> <div>土しろうが 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>さとう 1.3</div> <div>みりん 1.3</div> <div>酒 0.7</div>	<div>30日</div> <div>エネルギー(kcal) 775</div> <div>たんぱく質(g) 26.3</div> <div>脂質(g) 27.0</div> <div>ごはん</div> <div>チキンヌードル</div> <div>スープ</div> <div>鶏肉 20</div> <div>にんにく 0.03</div> <div>サラダ油 0.3</div> <div>スパゲティ 7</div> <div>キャベツ 25</div> <div>たまねぎ 12</div> <div>にんじん 12</div> <div>ピーマン 3</div> <div>セロリ 1.2</div> <div>パセリ 0.05</div> <div>チキンスープ 6.5</div> <div>うすくちしょうゆ 0.1</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>牛乳</div> <div>ジャンバラヤの具</div> <div>バラベーコン 12</div> <div>ロングソーセージ 12</div> <div>にんにく 0.2</div> <div>土しろうが 0.2</div> <div>サラダ油 0.6</div> <div>たまねぎ 35</div> <div>にんじん 12</div> <div>ピーマン 3</div> <div>トマト(缶詰) 12</div> <div>トマトケチャップ 15</div> <div>ウスターソース 2.5</div> <div>こいくちしょうゆ 0.6</div> <div>チリパウダー 0.06</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう</div> <div>かぼちゃコロッケ</div> <div>かぼちゃコロッケ 1個(50)</div> <div>揚げ油 6</div> <div>スプーン持参日</div>
--	--	---	---	---



## 月間の平均栄養価

区 分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g
								A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
1月の東大阪市平均栄養量	784	(16.5%) 32.4	(31.8%) 27.7	3.1	479	102	4.6	255	0.49	0.59	25	5.5
文部科学省・学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。  
 ◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。  
 ◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。  
 ◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

# \*給食だより\*



## 行事食を楽しもう!



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食はもともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本は主に角もち、西日本は主に丸もちを入れます。すまし仕立てやみそ仕立てなど様々です。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

## ☆おせち料理のいわれ☆



かずのこ

かずのこは、にしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



くろまめ  
黒豆

「まめ」に暮らせようという意味が込められています。(「まめ」には元気・丈夫・健康といった意味があります。)



たづくり  
(ごまめ)

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。



えび

腰が曲がるまで長生きするように等、長寿の意味があります。

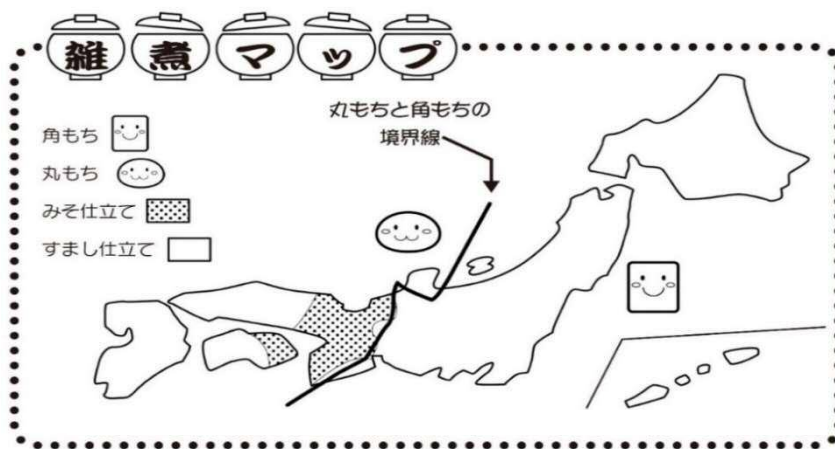


れんこん

穴が空いていて、向こう側が見通せることから、「将来の見通しがよい」という意味があります。

## ☆雑煮☆

雑煮は、各家庭や地域によって、使用する食材や味つけが様々です。



みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。



くわい

大きな芽がでることから、出世するという意味があります。



煮しめ

いろいろな野菜と一緒に煮ることから家族仲良く暮らせようという意味が込められています。



だて巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

牛乳の残食が多くなっています。未開封のまま返却されているものが多い学級もあります。苦手な人も、少しずつ飲むように心がけましょう。

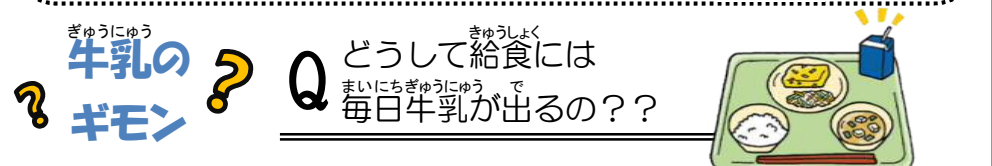


給食の牛乳も～残さず飲んでね～

牛乳は200mLあたり、227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は、大切なカルシウム源です。体をつくるたんぱく質も、多く含んでいます。成長期の中学生に、しっかり摂取してもらいたい食品です。

パックのたたみ方、返却マナーも守ってね～

食物アレルギー等で、牛乳や乳製品が摂取できない場合、大豆製品や小魚類など、他の食品でも、カルシウムをとることができます。摂取できる食品で栄養を補いましょう。



日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われていす。給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果もあり、食事だけでカルシウムを充足することは難しく、成長期に大切なカルシウムの摂取のため、給食には毎日牛乳が出ます。