

令和8年1月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしょく 食べ物のはたらきによって
栄養三色 3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
- ※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にしてください。
- 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
- ※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。

- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

ち さん ち しょう と 地 産 地 消 の 取 り 組 み

給食では、香川県産の「ヒノヒカリ」という「米」を使用していますが、東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた「ヒノヒカリ」も使用する予定です。

「ヒノヒカリ」は、「コシヒカリ」と「黄金晴」という米から生まれ、西日本でたくさん作られています。

《 使用日 》 16日(金) 23日(金) 30日(金)

★「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された食材を、その地域で消費するという意味です。

地場産(市・府内産)を使用した献立マーク



区 分		エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中学 年	1月の東大阪市平均栄養量	615	(17.4%) 26.8	(32.6%) 22.3	2.3	359	82	2.3	211	0.38	0.54	20	4.1
	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

8日(木)

食パン		牛乳	
ポトフ		ミートペースト△	
鶏肉	10 赤	牛ひき肉	25 赤
ロングソーセージ	20 //	豚ひき肉	10 //
だいこん	30 緑	サラダ油	0.5 黄
キャベツ	20 //	赤ぶどう酒	1 //
にんじん	15 //	たまねぎ	25 緑
たまねぎ	30 //	にんじん	10 //
鳥がらスープ	1 //	スイートコーン	8 //
うすくちしょうゆ	0.2 赤	パセリ	0.03 //
塩		ウスターソース	2 //
黒こしょう		トマトケチャップ	8 緑
		塩	0.1
		こしょう	
		粉からし	0.1
乳 スライスチーズ		1枚(20) 赤	
エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩
kcal	g	g	g
639	32.9	27.5	3.2

9日(金)

15g減量ごはん		牛乳	
みそぞうに		ぶりのからあげ	
白玉もち	25 黄	ぶり	1切(50) 赤
鶏肉	15 赤	でんぶ	7 黄
とうふ	25 //	揚げ油	6 //
金時にんじん	5 緑	さとう	1.5 //
だいこん	20 //	こいくちしょうゆ	2.5 黄
青ねぎ	5 //	酒	1.5 黄
みそ	6 赤		
だし汁	7 //		
くろまめ		黒だizu	6 赤
		さとう	2 黄
		こいくちしょうゆ	0.15
		塩	0.04
エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩
kcal	g	g	g
674	31.4	26.4	1.8

＜おせち料理に込められた意味や願い＞

「おせち料理」はお正月に食べるお祝いの料理です。「めでたさを重ねる」という意味で、料理ごとに重箱につめます。おせち料理には、それぞれ新しい年への願いが込められています。

数の子

子孫に恵まれ、繁栄することを願います。

黒豆

まめに(健康に)暮らせませすようにという
意味が込められています。

えび

腰が曲がるまで長生きすることを願います。

鯛

「めでたい」の語呂にあわせ、
新しい年をお祝いします。

田作り(ごまめ)

田畑が豊かに実ることを願います。材料になる
いわしは昔、田畑の肥料として使われていました。



ぞう煮

ぞう煮は、地域や家庭によって食材や味つけ、もちの形などがさまざまです。

関西では、「円満」の意味を持つ縁起物の丸もちが、関東では、手早く数多く作ることができる角もちがよく使われるそうです。

さらに味つけも、関西風は白みそ仕立て、関東風はすまし汁が多いようです。

みなさんのご家庭では、どんなぞう煮を食べていますか。



13日(火)

10g減量ごはん		牛乳	
かやくうどん		ぶたにくとキャベツのいためもの	
うどん	60 黄	豚肉	35 赤
鶏肉	20 赤	にんにく	0.05 緑
かまぼこ	5 //	塩	0.1
油あげ	5 //	こしょう	
にんじん	10 緑	酒	0.5 黄
青ねぎ	5 //	サラダ油	0.5 //
うすくちしょうゆ	5.6 黄	キャベツ	40 緑
みりん	0.5 黄	ピーマン	3 //
だし汁		コチジャン	0.5 黄
		こいくちしょうゆ	2.5 黄
		さとう	0.5 //
		みりん	0.5 //
		ごま油	0.3 //
さけのふりかけ		1袋(2.5) 赤	
600	27.8	19.1	2.0

14日(水)

ごはん		牛乳	
ワンタンスープ		コロッケ	
豚肉	15 赤	コロッケ	1こ(60) 赤黄
ワンタンの皮	5 黄	揚げ油	7 黄
はくさい	30 緑	ゆでキャベツ	
にんじん	10 //	キャベツ	25 緑
太もやし	10 //	合わせソース	
青ねぎ	5 赤	(クラス1本)	
鳥がらスープ		のりのつくだに	
うすくちしょうゆ	3.2	1袋(8) 赤	
塩	0.2		
こしょう			
606	19.5	17.3	2.1

15日(木)

メロンパン		牛乳	
クリームスープ		れんこんサラダ	
鶏肉	20 赤	れんこん	30 緑
バラベーコン	10 //	うすくちしょうゆ	0.5 緑
じゃがいも	40 黄	にんじん	5 黄
たまねぎ	30 緑	ごまクリームドレッシング	
にんじん	15 //	(クラス1本)	
パセリ	0.05 //		
サラダ油	0.5 黄		
牛乳	25 赤		
生クリーム	1 黄		
粉チーズ	4 赤		
鳥がらスープ	5 黄		
小麦粉	2 //		
バター	2 //		
サラダ油	2 //		
塩	0.5 //		
こしょう			
649	23.8	29.6	2.3

16日(金)

ごはん		牛乳	
たまねぎとあつあげのみそしる		いわしのにつけ	
厚あげ	30 赤	いわし	1切(30) 赤
たまねぎ	25 緑	土しょうが	2 緑
にんじん	5 //	さとう	2 黄
えのきたけ	5 //	酒	0.4 //
青ねぎ	5 //	こいくちしょうゆ	2.4 黄
みそ	5 赤	みりん	1.2 黄
赤みそ	5 //	こまつなのいためもの	
だし汁	//		
		こまつな	15 緑
		ちくわ	5 赤
		サラダ油	0.2 黄
		こいくちしょうゆ	0.5 黄
		みりん	0.2 黄
		花かつお	赤
		(クラス1袋)	
544	25.2	15.5	2.0

令和8年1月分(Aグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)																			
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳									
<u>コンソメスープ</u>				<u>ハンバーグ</u>				<u>おでん</u>				<u>すましじる</u>				<u>さばのたつたあげ</u>				<u>もちむぎいり ミネストローネ</u>				<u>ポテトサラダ</u>				<u>ポークカレー</u>				<u>コールスローサラダ</u>			
卵	鶏肉	15	赤	ハンバーグ	1こ(50)	赤		鶏肉	25	赤	☆	きゅうり	30	緑	さば	45	赤	バラベーコン	10	赤	じゃがいも	55	黄	豚肉	30	赤	キャベツ	30	緑						
	たまご	20	黄	揚げ油	5	黄		ごぼう天	20	黄		ほしわかめ	0.5	赤	土しょうが	1.2	緑	にんにく	0.1	緑	ロングソーセージ	7	赤	土しょうが	0.6	緑	にんじん	8	黄						
	じゃがいも	25	黄	たまねぎ	10	緑		厚あげ	20	黄		とうふ	1	黄	こいくちしょうゆ	2.7	黄	たまねぎ	20	黄	にんにく	10	赤	たまねぎ	0.1	黄	スイートコーン	5	黄						
	にんじん	15	緑	しめじ	3	黄		こんにやく	20	緑		はくさい	3	黄	酒	1.4	黄	にんじん	10	黄	にんじん	5	黄	サラダ油	1	黄	コールスロード'レツシン'	5	黄						
	たまねぎ	20	黄	パセリ	0.03	黄		にんじん	10	黄		さとう	1.3	黄	でんぷん	9	黄	かぶ	20	黄	パセリ	0.02	黄	赤ぶどう酒	1	黄	(クラス1本)								
	パセリ	0.05	黄	サラダ油	0.3	黄		だいこん	55	黄		えのきたけ	1.3	黄	しめじ	3	黄	しめじ	3	黄	サラダ油	0.5	黄	じゃがいも	35	黄									
	鳥がらスープ		赤	さとう	1	黄		さとう	2	黄		青ねぎ	5	黄	もち麦	4	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	にんじん	20	緑									
	うすくちしょうゆ	3.5		トマトケチャップ	4	黄		こいくちしょうゆ	5	黄		うすくちしょうゆ	3.2	黄	パセリ	0.05	黄	マヨネーズ		黄	こしょう		黄	たまねぎ	40	黄									
	塩	0.4		ウスターソース	1	黄		みりん	1	黄		だし汁	0.2	赤	トマト(かんづめ)	12	黄	卵		黄	りんご	6	黄	りんご	6	黄									
	こしょう			こしょう											ごまじょうゆあえ						トマトケチャップ	3	黄	トマトケチャップ	3	黄									
688				537				659				669				640																			
32.7				24.1				26.4				24.6				22.5																			
30.5				14.7				28.3				25.8				21.8																			
3.4				2.3				1.7				2.8				2.2																			

26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)															
乳	10g減量コッペパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳			乳	コッペパン			乳	牛乳			ごはん	乳	牛乳								
卵	フオー			バインミーふうサンド			キムチスープ			ヤムニョントンダ			みそしる			かしわのすきやき			チキンヌードルスープ			ポークビーンズ			マーボーどうふ			バンサンスー			
	クイッティオ(平ビーフ)	12	黄	☆	豚肉	30	赤	豚肉	15	赤	鶏肉	55	赤	豚肉	10	赤	鶏肉	40	赤	鶏肉	20	赤	だいず	7	赤	豚ひき肉	25	赤	はるさめ(マロニー)	7	黄
	鶏肉	20	赤		酒	0.5	黄	とうふ	20	赤	揚げ油	9	黄	油あげ	3	黄	つきこんにやく	15	緑	スパゲティ	6	黄	豚肉	10	赤	とうふ	85	黄	きゅうり	25	緑
	太もやし	10	緑		塩	0.2	黄	はくさい	25	緑	塩	8	黄	じゃがいも	20	黄	にんじん	25	黄	にんじん	10	緑	バラベーコン	5	黄	にんじん	10	緑	にんじん	5	黄
	たまご	20	赤		こしょう	0.2	黄	キムチ	15	黄	にんにく	0.3	緑	にんじん	5	緑	青ねぎ	7	黄	たまねぎ	10	黄	キャベツ	10	黄	にんじん	5	緑	たけのこ	10	黄
	にんじん	5	緑		サラダ油	0.5	黄	にんじん	10	黄	土しょうが	0.3	黄	だいこん	15	黄	さとう	0.5	黄	スイートコーン	15	黄	たまねぎ	30	黄	ほししいたけ	0.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄
	エリンギ	3	黄		たまねぎ	15	緑	白ねぎ	10	黄	コチジャン	0.2	黄	青ねぎ	5	黄	さとう	1.5	黄	セロリ	5	黄	パセリ	0.03	黄	青ねぎ	10	黄	ごま油	0.3	黄
	にら	3	黄		こいくちしょうゆ	3	黄	鳥がらスープ	3.2	赤	トマトケチャップ	5	緑	みそ	10	赤	酒	0.5	黄	鳥がらスープ	1	黄	トマトピューレ	3	黄	土しょうが	0.5	黄	さとう	1.5	黄
	鳥がらスープ		赤		さとう	1	黄	うすくちしょうゆ	0.2	赤	さとう	1	黄	だし汁		黄	こいくちしょうゆ	3	黄	にんにく	0.02	黄	トマトケチャップ	4	黄	サラダ油	0.5	黄	みそ	4	赤
	メクナム	0.5			みりん	1.5	黄	こしょう			こいくちしょうゆ	1	黄							豆みそ		黄	トマトピューレ	0.05	黄	さとう	0.1	黄	こいくちしょうゆ	3	黄
うすくちしょうゆ	3.5		でんぷん		0.3	黄				白ごま	0.5	黄							鳥がらスープ	0.02	赤	セロリ	1	黄	みりん	0.6	黄	ごま油	0.3	黄	
塩	0.3								ごま油	0.2	黄							サラダ油	0.3	黄	パセリ	0.05	黄	さとう	0.1	黄	こいくちしょうゆ	0.2	黄		
こしょう																		うすくちしょうゆ	3.5	黄	塩	0.4	黄	こしょう	0.2	黄	塩	0.2	黄		
								かつおのふりかけ				ひじきのふりかけ																			
								1袋(2) 赤				1 赤																			



給食週間



学校給食週間は、学校給食の意義や役割について、児童や保護者、地域住民の理解と関心を深めるためにあります。戦争が終わって、昭和21年12月24日から給食が再開されました。冬休みを考慮し、1ヶ月遅れの1月24日から30日を学校給食週間としました。

日本で最初の学校給食は？

明治22年、山形県の小学校で始まったと言われています。当時は、お弁当を持ってこられない子どもが多かったため、この小学校を建てたお坊さんが、おにぎり・焼き魚・漬け物といった昼食を出したことが、始まりとされています。

東大阪市の取り組み（26日～30日）

東大阪市では、学校給食週間の取り組みとして中河内地区でとれた米を使う予定です。

また、今年度は世界の料理をテーマにして、5つの国の料理を取り入れています。いつも食べている給食が、どこの国の料理か知っていますか。調べてみましょう。

もち麦入りミネストローネ

22日(木)

ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味のイタリアの家庭料理です。新鮮な野菜がたくさん入った、トマト味のスープです。具材は季節や地域によって様々で、野菜のほかにも、パスタなどを使っていることもあります。

今回の給食では、もち麦を使用しています。もち麦は大麦の一種で、モチモチとした食感が特徴です。食物繊維やビタミンが

たくさん含まれており、お腹の調子を整えてくれます。

広告

毎日の食卓に、健康百菜！

新鮮・安全・安心・エコ野菜

健康百菜

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日 土・祭日も営業しています！

本店 住 所 東大阪市荒本1-5-50 TEL 06(6747)1831 (イーヤサイ)

吉田店 住 所 東大阪市島之内2丁目9番21 TEL 072(960)1831 (イーヤサイ)

東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45 TEL 072(965)8318 (ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』 ◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。 ◎『早寝・早起き・朝ごはん』