

令和8年1月分(Bグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしよく 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 く
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 》 15日(木) 22日(木) 29日(木)

★「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 kcal	たんぱく質 g	し じ つ 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				食物せんい g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中 学 年	1月の東大阪市平均栄養量	615	(17.6%) 27.0	(32.9%) 22.5	2.4	361	82	2.3	210	0.39	0.54	20	4.2
	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)

15g減量ごはん				牛乳				食パン				牛乳			
みそぞうに				ぶりのからあげ				ポトフ				ミートペースト◇			
白玉もち	25	黄	赤	ぶり	1切(50)	赤	黄	鶏肉	10	赤	赤	牛ひき肉	25	赤	赤
鶏肉	15	赤	黄	でんぷん	7	黄	黄	ロングソーセージ	20	黄	黄	豚ひき肉	10	黄	黄
とうふ	25	黄	黄	揚げ油	6	黄	黄	だいこん	30	黄	黄	サラダ油	0.5	黄	黄
金時にんじん	5	緑	黄	さとう	1.5	黄	黄	キャベツ	20	黄	黄	赤ぶどう酒	1	黄	黄
だいこん	20	黄	黄	こいくちしょうゆ	2.5	黄	黄	にんじん	15	黄	黄	たまねぎ	25	黄	黄
青ねぎ	5	黄	黄	酒	1.5	黄	黄	たまねぎ	30	黄	黄	にんじん	10	黄	黄
赤みそ	6	赤	黄	くろまめ				鳥がらスープ	1	赤	赤	スイートコーン	8	黄	黄
白みそ	7	黄	黄	黒だいた	6	赤	黄	うすくちしょうゆ	0.2	黄	黄	パセリ	0.03	黄	黄
だし汁				さとう	2	黄	黄	塩				ウスターソース	2	黄	黄
				こいくちしょうゆ	0.15	黄	黄	トマトケチャップ				塩	8	黄	黄
				塩	0.04	黄	黄	黒こしょう				粉からし	0.1	黄	黄
エネルギー kcal				たんぱく質 g				し じ つ g				食塩 g			
674				31.4				26.4				1.8			

令和8年1月分(B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)			
ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳	
<u>おでん</u>		きゅうりとじゃこのすのもの		<u>コンソメスープ</u>		<u>ハンバーグ</u>		<u>みそしる</u>		<u>かしわのすきやき</u>		<u>ポークカレー</u>		<u>コールスローサラダ</u>		<u>もちむぎいり ミネストローネ</u>		<u>ポテトサラダ</u>	
鶏肉	25 赤	きゅうり	30 緑	鶏肉	15 赤	ハンバーグ 1こ(50)	赤	豚肉	10 赤	鶏肉	40 赤	豚肉	30 赤	キャベツ	30 緑	バラベーコン	10 赤	じゃがいも	55 黄
ごぼう天	20 //	ほしわかめ	0.5 赤	たまご	20 //	揚げ油	5 黄	油あげ	3 //	つきこんにやく	15 緑	土しろうが	0.6 緑	にんじん	8 //	にんにく	0.1 緑	ロングソーセージ	7 赤
厚あげ	20 //	白ごま	1 黄	じゃがいも	25 黄	たまねぎ	10 緑	じゃがいも	20 黄	はくさい	25 //	にんにく	0.1 //	スイートコーン	5 //	たまねぎ	20 //	たまねぎ	10 緑
こんにやく	20 緑	す	3 //	にんじん	15 黄	しめじ	3 //	にんじん	5 緑	青ねぎ	7 //	サラダ油	1 黄	コールスローレタシング (クラス1本)	黄	にんじん	10 //	にんじん	5 //
にんじん	10 //	さとう	1.3 黄	たまねぎ	20 //	パセリ	0.03 //	だいこん	15 //	サラダ油	0.5 黄	赤ぶどう酒	1 //			かぶ	20 //	パセリ	0.02 //
だいこん	55 //	うすくちしょうゆ	1.3 黄	バセリ	0.05 //	サラダ油	0.3 黄	青ねぎ	5 //	さとう	1.5 //	じゃがいも	35 //			しめじ	3 //	サラダ油	0.5 黄
さとう	2 黄	みりん	1 黄	鳥がらスープ	赤	さとう	1 黄	みそ	10 赤	こいくちしょうゆ	3 //	にんじん	20 緑			もち麦	4 黄	塩	0.2
こいくちしょうゆ	5 黄	△ちりめんじゃこ	4 赤	うすくちしょうゆ	3.5 赤	トマトケチャップ	4 緑	だし汁	//			たまねぎ	40 //			パセリ	0.05 緑	こしょう	
みりん	1 黄	★す	0.8 黄	塩	0.4	ウスターソース	1 緑					りんご	6 //			トマト(かんづめ)	12 //	卵	マヨネーズ (クラス1本)
		さとう	0.8 黄	こしょう		スライスチーズ	1枚(20) 赤					トマトケチャップ	3 //			トマトケチャップ	5 //		
<u>しそのふりかけ</u>		☆と★は別の食缶に入っています。						<u>ひじきのふりかけ</u>				<u>ふくじんづけ</u>				<u>ヨーグルト</u>		<u>フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】</u>	
1袋(0.8) 緑								ひじき 1 赤		牛乳 5 赤		牛乳 10 緑				1こ(100) 赤		1こ(50) 黄	
								粉かつお 1 //		乳 粉チーズ 4 //		乳 牛乳 5 赤							
								白ごま 0.3 黄		乳 鳥がらスープ 6 黄		バター 2 //							
								さとう 0.9 //		乳 サラダ油 3 //		サラダ粉 0.8 黄							
								こいくちしょうゆ 1.8 黄		さとう 0.5 黄		塩 0.5							
								みりん 1 黄		こしょう									
537	24.1	14.7	2.3	688	32.7	30.5	3.4	542	25.0	15.0	2.1	640	22.5	21.8	2.2	669	24.6	25.8	2.8

26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
ごはん		牛乳		10g減量コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳	
<u>キムチスープ</u>		<u>ヤムニョントンダ</u>		<u>フォー</u>		<u>バインミーふうサンド</u>		<u>すましじる</u>		<u>さばのたつたあげ</u>		<u>マーボーどうふ</u>		<u>バンサンスー</u>		<u>チキンヌードルスープ</u>		<u>ポークビーンズ</u>	
豚肉	15 赤	鶏肉	55 赤	クイツィオ(平ビーフン)	12 黄	豚肉	30 赤	鶏肉	10 赤	さば	45 赤	豚ひき肉	25 赤	はるさめ(マロニー)	7 黄	鶏肉	20 赤	だいず	7 赤
とうふ	20 //	でんぶん	9 黄	鶏肉	20 赤	かまぼこ	0.5 黄	かまぼこ	5 //	土しろうが	1.2 緑	どうふ	85 //	きゅうり	25 緑	スパゲティ	6 黄	豚肉	10 //
はくさい	25 緑	揚げ油	8 //	太もやし	10 緑	塩	0.2	とうふ	25 //	こいくちしょうゆ	2.7 黄	にんじん	10 緑	にんじん	5 //	にんじん	10 緑	バラベーコン	5 //
キムチ	15 //	にんにく	0.3 緑	たまご	20 赤	こしょう	5 黄	はくさい	25 緑	酒	1.4 黄	たけのこ	10 //	す	2.5 黄	たまねぎ	10 //	たまねぎ	5 緑
にんじん	10 //	土しろうが	0.3 //	にんじん	5 緑	サラダ油	0.5 黄	にんじん	10 //	でんぶん	9 //	ほししいたけ	0.5 //	うすくちしょうゆ	1.5 黄	キャベツ	15 //	たまねぎ	30 //
白ねぎ	10 //	コチジャン	0.2 //	エリンギ	3 //	たまねぎ	15 緑	えのきたけ	10 //	揚げ油	6 //	青ねぎ	10 //	ごま油	0.3 黄	スイートコーン	5 //	パセリ	0.03 //
鳥がらスープ	赤	トマトケチャップ	5 緑	にら	3 赤	こいくちしょうゆ	3 黄	青ねぎ	5 //			土しろうが	0.5 //	セロリ	1 //	サラダ油	0.3 黄	パセリ	0.03 黄
うすくちしょうゆ	3.2	さとう	1 黄	鳥がらスープ	0.5	さとう	1 黄	うすくちしょうゆ	3.2	<u>ブロックリーの ごまじょうゆあえ</u>		サラダ油	0.5 黄	パセリ	0.05 //	トマトピューレ	3 緑	トマトピューレ	3 緑
塩	0.2	こいくちしょうゆ	1 黄	メクナム	3.5	みりん	1.5 //	塩	0.2 赤	ブロックリー	20 緑	ごま油	1.5 黄	にんにく	0.02 //	トマトケチャップ	4 黄	トマトケチャップ	4 黄
こしょう		みりん	1 黄	うすくちしょうゆ	0.3	でんぶん	0.3 //	だし汁		さとう	1 黄	こしょう	0.2 黄	鳥がらスープ	赤	赤ぶどう酒	0.5 黄	さとう	0.1 //
		白ごま	0.5 //	塩		★だいこん	25 緑			みりん	0.3 黄			サラダ油	0.3 黄	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2
		ごま油	0.2 //	こしょう		す	3 //			うすくちしょうゆ	1 黄			塩	0.4	塩	0.2	塩	0.2
		<u>かつおのふりかけ</u>				★さとう	2 黄							<u>こざかなミックス</u>		こしょう			
		1袋(2) 赤				☆と★は別の食缶に入っています。								1袋(5) 赤				乳	ミルクバター
																			1袋(15) 黄
647	28.6	24.1	2.0	533	29.5	17.6	2.9	659	26.4	28.3	1.7	578	27.0	16.7	1.8	636	27.8	26.5	2.8



～ 学校給食週間 ～



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。

ヤムニョントンダ・キムチスープ

バインミー風サンド・フォー

さばのたつたあげ・すまし汁

バンサンスー・マーボーどうふ

ポークビーンズ・チキンヌードルスープ

もち麦入りミネストローネ

23日(金)

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、野菜のほかにも米、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



グリーン大阪公式 Instagram

農家(のうか)さんの写真も、のせています！

※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・日・祝日も営業しています！

本店	住 所	東大阪市荒本北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』