

令和8年1月分(Bグループ)

## 小学校給食予定献立表



## 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してください。

※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します。

## 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・ふないさん)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 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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% 20%~30%		エネルギーの 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

## &lt;おせち料理に込められた意味や願い&gt;

「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、料理ごとに重箱にめでたさを重ねます。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。

8日(木)はお正月献立です。

## 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。

## 8日(木)

15g減量ごはん	乳牛乳	乳食パン	乳牛乳
<b>みそぞうに</b>	<b>ぶりのからあげ</b>	<b>ポトフ</b>	<b>ミートペースト△</b>
白玉もち 25 黄 鶏肉 15 赤 とうふ 25 緑 金時(んじん) 5 緑 だいこん 20 緑 青ねぎ 5 赤 赤みそ 6 赤 白みそ 7 緑 だし汁	ぶり 1切(50) でんぶん 7 黄 揚げ油 6 緑 さとう 1.5 緑 こいくちしようゆ 2.5 黄 酒 1.5 黄	鶏肉 10 赤 ロングソーセージ 20 緑 だいこん 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 赤 鳥がらスープ 1 緑 うすくちしようゆ 0.2 赤 塩 黒こしょう	牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 黄 サラダ油 0.5 緑 赤ぶどう酒 1 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 スイートコーン 8 緑 パセリ 0.03 緑 ウスターーソース 2 緑 トマトケチャップ 0.1 緑 塩 こしょう 粉からし 0.1 緑
<b>くろまめ</b>	<b>黒だいず</b>	<b>スライスチーズ</b>	
	さとう 6 赤 こいくちしようゆ 0.15 黄 塩 0.04	1枚(20) 赤	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g
674	31.4	26.4	1.8
639	32.9	27.5	3.2

## 14日(水)

10g減量ごはん	乳牛乳	ごはん	乳牛乳
<b>かやくうどん</b>	<b>ぶたにくとキャベツのいためもの</b>	<b>たまねぎとあつあげのみそしる</b>	<b>いわしのつけ</b>
うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 緑 油あげ 5 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 黄 うすくちしようゆ 5.6 緑 みりん 0.5 赤 だし汁	豚肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 塩 0.1 こしょう 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 緑 キャベツ 40 緑 ピーマン 3 黄 コチジャン 0.5 黄 こいくちしようゆ 2.5 黄 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 黄 ごま油 0.3 黄	厚あげ 30 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 えのきだけ 5 緑 青ねぎ 5 赤 みそ 5 赤 だし汁	いわし 1切(30) たまねぎ 2 緑 さとう 2 緑 えのきだけ 2 緑 酒 0.4 黄 こいくちしようゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄
25 緑 キャベツ 25 緑 合わせソース(クラス1本)			
	<b>さけのふりかけ</b>	<b>こまつなのいためもの</b>	
	1袋(2.5) 赤	こまつな 15 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.2 黄 みりん 0.2 黄 花かつお(クラス1袋)	

## 15日(木)

乳メロンパン	乳牛乳	クリームスープ	乳牛乳
<b>たまねぎとあつあげのみそしる</b>	<b>いわしのつけ</b>	<b>れんこんサラダ</b>	
厚あげ 30 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 えのきだけ 5 緑 青ねぎ 5 赤 みそ 5 赤 だし汁	いわし 1切(30) たまねぎ 2 緑 さとう 2 緑 えのきだけ 2 緑 酒 0.4 黄 こいくちしようゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄	れんこん 30 緑 うすくちしようゆ 0.5 緑 にんじん 5 緑 ごまリーミートレッシング(クラス1本)	
<b>こまつな</b>	<b>こまつな</b>	<b>牛乳</b>	
こまつな 15 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.2 黄 みりん 0.2 黄 花かつお(クラス1袋)	牛乳 25 赤 牛乳 1 緑 牛乳 4 赤 牛乳 2 緑 牛乳 5 黄 牛乳 2 赤 牛乳 0.5 黄	牛乳 20 赤 バラベーコン 10 緑 じゃがいも 40 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.05 緑 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 牛乳 1 緑 牛乳 4 赤 牛乳 2 緑 牛乳 5 黄 牛乳 2 赤 牛乳 0.5 黄	

## 給食のレシピ



## ミートペースト 9日(金)

- たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
  - サラダ油でひき肉を炒め、塩、こしょうをし、肉に火が通ったら、赤ぶどう酒を加える。
  - たまねぎ、にんじん、コーンの順に炒めて、トマトケチャップ、ウスターーソースで味つけする。
  - 最後に、水で溶いた粉からし、パセリを入れて仕上げる。
- ☆給食では、食パンにはさんで食べる献立です。



## 13日(火)

乳コッペパン	乳牛乳
<b>ワンタンスープ</b>	<b>コロッケ</b>
豚肉 15 赤 ワンタンの皮 5 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 太もやし 10 緑 青ねぎ 5 赤 鳥がらスープ 3.5 赤 うすくちしようゆ 0.4 赤 こしょう	コロッケ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄 ゆでキャベツ

604 23.2 21.2 3.1 600 27.8 19.1 2.0 544 25.2 15.5 2.0 649 23.8 29.6 2.3

## 令和8年1月分(Bグループ)

# 小学校給食予定献立表

がっこうきゅうじょくしゅうかん がっこうきゅうしょく い ぎ やくわり じ どう ほ こし や ち い き じ ゆ う み ん り か い か ん し ん ふ か せんじゅう お  
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、  
しょうわ きゅうしょく さいかい ふ ゆ や ゆ こ う り ょ か げ つ お く が っ こう きゅう しょく く ゆ う か ん  
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。

にっぽん さいしょ がっこううきゅうく  
日本で最初の学校給食は?  
めいじ ねん やまがたけん しょうがっこう はじ  
明治22年、山形県の小学校で始ま  
い とうじ べんとう  
言われています。当時は、お弁当を扱  
こられない子どもがたくさんいたので  
しょうがっこう た ぼう  
小学校を建てたお坊さんが、おにぎり  
や ざかな つ もの ちゅううよく だ  
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。

ひがしおおさかし 東大阪市では、学校給食週間の取り組みとして なかがわちちく 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。	
	ヤムニヨントン
	バインミー風サ
	さばのたつたあ
	バンサンスー
	パークビーンズ

	ヤムニヨントンダ・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、野菜のほかに米、パスタなどを使正在することもあります。今回の給食では、もち麦を使用しています。もち麦は小麦の一種で、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、健康白菜！



JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百葉」とネーミングしています。

Aグリーン大阪 農産物直売所  
フレッシュ・クラブ

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)

TEL 08(6747)1831(イーマイ)

白山居 住所 東大阪市島之内2丁目9番2号  
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)

株式会社「岩崎金子電球本店」の提携会員とは関係ありません。

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。

## 起き・朝ごはん』

◎『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』