

令和8年1月分(C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 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	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい
		kcal	g	g	(食塩相当量) g	mg	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g
中学 年	1月の東大阪市平均栄養量	608	(17.6%) 26.8	(32.0%) 21.6	2.4	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		赤		スイートコーン	8	〃	
うすくちしょうゆ	1			パセリ	0.03	〃	
塩	0.2			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				ぶりのてりやき			
白玉もち	25	黄		ぶり	1切(50)	赤	
鶏肉	15	赤		酒	2	黄	
とうふ	25	〃		こいくちしょうゆ	1		
金時にんじん	5	緑		みりん	0.5	黄	
だいこん	20	〃		さとう	2	〃	
青ねぎ	5	〃		酒	0.5	〃	
みそ	6	赤		こいくちしょうゆ	2.5		
白みそ	7	〃		みりん	1.5	黄	
だし汁				でんぶん	0.2	〃	
くろまめ							
黒だいた	6	赤					
さとう	2	黄					
こいくちしょうゆ	0.15						
塩	0.04						
607	31.5	20.4	2.0				

＜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			キャベツ	40	緑	
みりん	0.5	黄		ピーマン	3	〃	
だし汁		赤		コチジャン	0.5		
				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	〃		(クラス1本)			
鳥がらスープ		赤		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	〃	
じゃがいも	40	黄		にんじん	5	緑	
たまねぎ	30	緑		ごまクリームドレッシング		黄	
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		〃					
小麦粉	5	黄					
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			乳		牛乳	
						
<u>たまねぎと</u>			<u>いわしのにつけ</u>			
<u>あつあげのみそしる</u>						
厚あげ	30	赤	いわし	1切(30)	赤	
たまねぎ	25	緑	土しょうが	1.5	緑	
にんじん	5	〃	さとう	2	黄	
えのきたけ	5	〃	酒	0.6	〃	
青ねぎ	5	〃	こいくちしょうゆ	2.4		
みそ	5	赤	みりん	1.2	黄	
赤みそ	5	〃				
だし汁		〃				
			<u>こまつなのいためもの</u>			
			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		
			みりん	0.2	黄	
			花かつお		赤	
			(クラス1袋)			

～ 学 校 給 食 週 間 ～

	バインミー <sup>ふう</sup> 風サンド・フォー
	ヤムニョントンダ・キムチスープ
	かしわのすきやき・みそ汁 <sup>しる</sup>
	ポークビーンズ・チキンヌードルスープ
	バンサンルー・マーボーどうふ

ミネストローネは、「<sup>ぐ</sup>んだくさんのスープ」という  
い み かていりょうり しんせん やさい  
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  
きせつ ちい き さまざま やさい こめ  
季節や地域によって様々で、野菜のほかに米、  
パスタなどを使っていることもあります。  
こんかい きゅうよく むぎ しやう  
今回の給食では、もち麦を使用しています。  
むぎ おおむぎ いっしゆ もちモチとした食感が  
とくちやう しょくもつせんい  
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  
ととの  
整えてくれます。

※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・祝日も営業しています

本店	住 所	東大阪市荒北本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)