

令和8年1月分(D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。
 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合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)
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	たんぱくしつ g	しつつ g	ナトリウム (食塩相当量)	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 RE	B ₁ mg	B ₂ mg			
中 学 年	1月の東大阪市平均栄養量	608	(17.8%) 27.0	(32.3%) 21.8	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%	エネルギーの 2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

<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	牛乳	食パン	牛乳
みそぞうに	ぶりのてりやき	ポトフ	ミートペースト△
白玉もち 25 黄 鶏肉 15 赤 とうふ 25 緑 金時んじん 5 緑 まいりん 20 緑 さとう 青ねぎ 5 赤 赤みそ 6 赤 白みそ 7 緑 だし汁	ぶり 1切(50) 酒 2 黄 こいくちしようゆ 1 緑 さとう 0.5 黄 酒 0.5 リ こいくちしようゆ 2.5 黄 みりん 1.5 黄 でんぶん 0.2 リ	鶏肉 10 赤 ロングソーセージ 20 黄 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 うすくちしようゆ 1 赤 バセリ 0.2 緑 ウスター紹 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 バセリ 0.03 緑 ウスター紹 2 緑 トマトケチャップ 8 緑 塩 こしょう 粉からし 0.1
くろまめ	黒だいず	スライスチーズ	
黒だいず 6 赤 さとう 2 黄 こいくちしようゆ 0.15 塩 0.04		1枚(20) 赤	
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつつ g	食塩 g
607	31.5	20.4	2.0
639	32.9	27.5	3.2

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

給食のレシピ

ミートペースト 9日(金)

①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。

②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。

③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、ウスター紹で味つけする。

④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。

コッペパン

ワンタンスープ

コロッケ

ゆでキャベツ

かやくうどん

豚肉

ワンタンの皮

はくさい

にんじん

太もやし

青ねぎ

鳥がらスープ

うすくちしようゆ

塩

こしょう

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

牛乳

コロッケ

ゆでキャベツ

合わせソース

(クラス1本)

10g減量ごはん

1こ(60)

赤黄

7

黄

25

緑

5

リ

10

黄

5

リ

10

緑

5

1こ(60)

赤黄

7

黄

25

緑

5

リ

10

黄

5

リ

10

緑

5

リ

1こ(60)

赤黄

7

黄

25

緑

5

リ

10

黄

5

リ

10

緑

5

リ

1こ(60)

赤黄

7

黄

25

緑

5

リ

10

黄

5

リ

10

緑

5

リ

1こ(60)

赤黄

7

黄

25

緑

5

リ

10

黄

5

リ

10

緑

5

リ

1こ(60)

赤黄

7

黄

25

緑

5

リ

10

黄

5

リ

10

緑

5

リ

1こ(60)

赤黄

7

黄

