



令和8年1月分 小 学 校 給 食 予 定 献 立 表													八尾市教育委員会 八尾市学校給食会							
月			火			水			木			金								
12 せいじん ひ 成人の日			13 ごはん ぎゅうにゅう ぞうに ぶりのてりやき			14 げんりょうごはん ぎゅうにゅう かやくうどん ししゃもフライ			15 こくとうパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ブロッコリーのサラダ			16 ごはん ぎゅうにゅう あぶたまどんぶり きりぼしだいこんのいためもの								
			とうふ 15 赤 白たまもち 25 黄 さといも 10 黄 だいこん 15 緑 きんときにんじん 5 緑 赤みそ 6 赤 白みそ 6 赤 けずりぶし 2 だしじる 90			ぶり 1切 赤 こいしょうゆ 3.5 黄 さとう 2.5 黄 りょうりしゅ 2.5 黄 みりん 2.5 黄 こうはくなます だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 (タレ) す 1.5 黄 さとう 1.8 黄 うすしょうゆ 2 黄 しお 0.1 黄 いりごま 0.5 黄			うどん 60 黄 とりにく 20 赤 あぶらあげ 10 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2.5 緑 だしこんが 0.5 赤 うすしょうゆ 3 赤 こいしょうゆ 2 赤 みりん 2 赤 しお 0.1 赤 だしじる 110			とりにく 25 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 しめじ 10 緑 ホールコーン 10 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 マーガリン 2.5 赤 こむぎこ 2.5 黄 とりガラスープ 2 黄 うすしょうゆ 0.3 黄 白ワイン 1 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 35			ブロッコリー 30 緑 (タレ) たまねぎ 5 緑 す 2.5 緑 うすしょうゆ 2.5 黄 さとう 1.5 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 カードチーズ 1枚 赤			たまご 40 赤 あぶらあげ 15 赤 こいしょうゆ 2.5 黄 さとう 2 黄 だしじる 10 黄 こなどうふ 3 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2.5 緑 うすしょうゆ 2 緑 こいしょうゆ 2 緑 さとう 1.2 黄 みりん 1 黄 でんぶん 1 黄 だしじる 45		
			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g								
			614 24.8 17.3			620 25.2 22.7			601 28.1 21.7			615 25.4 20.1								
19 ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうとりじゃが いかチヂミ			20 ごはん ぎゅうにゅう チャーハン だいずひじきコロッケ			21 ごはん ぎゅうにゅう おでん はくさいとしゅんぎくのごまあえ			22 パーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ だいこんのポタージュ			23 ごはん ぎゅうにゅう こんこんカレー ポテトマカロニサラダ								
とりにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 にら 5 緑 こいしょうゆ 5.8 黄 さとう 1.8 黄 みりん 1 黄 コチュジャン 0.5 黄 が-リッパ- 0.03 黄 りょうりしゅ 1 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 30			いかチヂミ 1枚 緑赤 こめあぶら 0.5 黄 こいしょうゆ 1.5 黄 さとう 0.8 黄 す 0.5 黄 キャベツのナムル キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 こいしょうゆ 1.5 黄 さとう 0.8 黄 しお 0.1 黄 こめあぶら 0.5 黄			こめ 55 黄 もちげんまい 10 黄 ぶたにく 20 赤 こいしょうゆ 1.5 赤 オイスターソース 0.5 赤 が-リッパ- 0.01 赤 さとう 0.6 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 青ねぎ 5 緑 つちしょうが 0.5 緑 とりガラスープ 1 黄 ポークフィヨン 1.5 黄 うすしょうゆ 2 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 こめあぶら 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 95			だいずひじきコロッケ1こ 赤黄 こめあぶら 9 黄 こまつなのいためもの こまつな(八尾産) 30 緑 にんじん 5 緑 ショルダーベーコン 3 緑 うすしょうゆ 0.8 赤 こしょう 0.01 赤 こめあぶら 0.3 黄  ミルメーク 1袋 黄			とりにく 25 赤 あつあげ 20 赤 うずらたまご 20 赤 ひとくきくらげ 15 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 30 緑 こんにゃく 20 緑 けずりぶし 2 黄 こいしょうゆ 5 黄 さとう 2 黄 みりん 1 黄 だしじる 30 黄 はくさい 40 緑 しゅんぎく 10 緑 (タレ) いりごま 1.5 黄 こいしょうゆ 2 黄 さとう 0.5 黄 てづくりのりつくだに やきのり 1.5 赤 ひじき(干) 0.5 赤 みりん 3 赤 こいしょうゆ 2 黄 さとう 1.5 黄 りょうりしゅ 1.5 黄 水 8			ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.5 黄 トマトケチャップ 4 黄 ウスターソース 2.5 黄 キャベツのサラダ キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 (タレ) ごまドレッシング 7 黄 だいこん 30 緑 ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 30 緑 白いんげんまめピューレ 10 赤 ぎゅうにゅう 10 赤 マーガリン 2 黄 こめこ 2 黄 とりガラスープ 2 黄 うすしょうゆ 0.5 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.3 黄 水 50			だいこん 30 緑 れんこん 15 緑 ぶたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 レンズまめ 5 黄 カレーウ 12 黄 カレーこ 0.1 黄 ブルーベリー 7 黄 トマトピューレ 3 黄 白ワイン 1 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 が-リッパ- 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 90		
エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g								
613 20.0 17.1			616 20.4 22.9			605 26.2 17.4			623 26.5 29.9			636 21.9 18.6								
26 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる くじらのノルウェーふう			27 レーズンパン ぎゅうにゅう かぶのポトフ ツナマリネ			28 ごはん ぎゅうにゅう こんさいのあまずあげ			29 ごはん ぎゅうにゅう あげパン オムレツ			30 ごはん ぎゅうにゅう かわちのっぺ たこやき								
じゃがいも 30 黄 あぶらあげ 5 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 赤みそ 7 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2.5 赤 だしじる 100 赤			くじら(赤肉) 40 赤 つちしょうが 1 緑 こいしょうゆ 1 緑 りょうりしゅ 1 黄 でんぶん 3 黄 こむぎこ 2 黄 こめあぶら 5 黄 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 2 黄 さとう 1 黄 水 2 黄 ハリハリづけ きりぼしだいこん 4 緑 にんじん 5 緑 ほそぎりこんが 0.3 赤 いりごま 0.3 黄 こいしょうゆ 2 黄 す 1.5 黄 さとう 1 黄 みりん 0.2 黄 トウパンジャン 0.01 黄 水 5 黄			かぶ 45 緑 とりにく 25 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 とりガラスープ 2 黄 うすしょうゆ 2 黄 白ワイン 0.5 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.3 黄 てづくりみかんゼリー みかん(缶) 15 緑 シロップ 15 黄 さとう 3.5 黄 アガー 1.3 黄 水 25 黄			こんさいのあまずあげ ごぼう 10 緑 れんこん 10 緑 さつまいも 10 黄 でんぶん 5 黄 こいしょうゆ 1.8 黄 さとう 0.5 黄 りょうりしゅ 1.2 黄 みりん 1.4 黄 す 1 黄 いりごま 0.5 黄 こめあぶら 5 黄 カブのはとじゃこのふりかけ かぶ・は 10 緑 ちりめん 5 赤 いりごま 1 赤 糸かつお 0.5 赤 こいしょうゆ 1 赤 みりん 1 赤 りょうりしゅ 0.3 黄 こめあぶら 0.3 黄			コッペパン 1こ 黄 さとう 3 黄 こめあぶら 10 黄 スープに カットウインナー 25 赤 いんげんまめ 7 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 とりガラスープ 1.5 黄 うすしょうゆ 2 黄 白ワイン 0.5 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 50 黄			とりにく 25 赤 あぶらあげ 8 赤 やきちくわ 15 赤 さといも 20 黄 だいこん 25 緑 にんじん 15 緑 つきこんにゃく 10 緑 けずりぶし 2 緑 こいしょうゆ 2 緑 うすしょうゆ 1.5 黄 みりん 1 黄 さとう 0.5 黄 だしじる 50 黄 こまつなふりかけ こまつな(八尾産) 15 緑 オイルツナ 10 赤 いりごま 1 赤 ごなかつお 0.1 赤 こいしょうゆ 1.2 赤 みりん 0.3 黄 さとう 0.3 黄 こめあぶら 0.3 黄					
エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g								
608 26.1 15.8			634 28.3 22.7			645 25.0 20.1			647 26.0 33.8			632 26.8 19.4								

区分		栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中学	1月の八尾市平均	623	25.1	21.4	2.3	340	87	2.6	256	0.39	0.54	27	5.1
			* 16.1%	* 30.9%									
年	学校給食摂取基準	640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

* 摂取エネルギー全体における割合

【栄養三色】 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。


赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真是こちら↓



八尾市学校給食献立コンテスト入賞おめでとう！

毎年八尾市では市内の6年生を対象に献立コンテストを実施しています。

16回目となる今年は1982点の応募があり、献立の組み合わせや調理の工夫を審査し、各賞を決定しました。
最優秀賞の献立は、八尾市の給食として登場します。



28日(水)

さいゆうしゅうしょうこんだて
最優秀賞献立

ごはん

牛乳

鮭と小松菜の冬野菜たっぷり和風シチュー
根菜の甘酢揚げ
カブの葉とじゃこのふりかけ

南山本小学校 音無 結喜 さんより

私は、成長期の私たちが積極的にとりたい栄養素をしっかりと、おいしくとることができる献立を考えました。八尾市の地場野菜である小松菜を使いました。冬の時期の小松菜は栄養価も高く、甘みが増しておいしくなるそうです。鮭やきのこ、旬の野菜を使い、バランスのとれた和風シチューにしました。副菜にも、旬の野菜をたくさん入れました。

私は、栄養素に少し興味があり、買ってもらった本を参考にしました。今回、最優秀賞をいただき、うれしかったです。考えたメニューが給食に出るのが楽しみです。

さいゆうしゅうしょう
【最優秀賞】

音無 結喜 (南山本小)

ゆうしゅうしょう
【優秀賞】

坂井 文香 (亀井小)

芦谷 結菜 (大正北小)

ゆうりょうしょう
【優良賞】

春田 夢彩 (用和小)

北川 花穂 (曙川小)

駒谷 美月 (南山本小)

どくべつしょう
【アイデア特別賞】

松本 幸汰 (竹濑小)

東 可 馨 (長池小)

近藤 万里子 (高安西小)

かさく
【佳作】

佐藤 妃菜子 (桂小)

金城 萌 (南高安小)

田口 和哉 (高安小中)

中川 鼓雪 (高安小中)

武輪 七緒 (高安小中)

伊藤 海翔 (美園小)

宮島 梨紗 (西山本小)

太田 愛梨 (高美南小)

南 玲伍 (高美南小)

しょう
【アイデア賞】

山下 みなみ (高美小)

谷口 笑梨 (刑部小)

しょう
【イラスト賞】

村山 摘菜 (大正小)

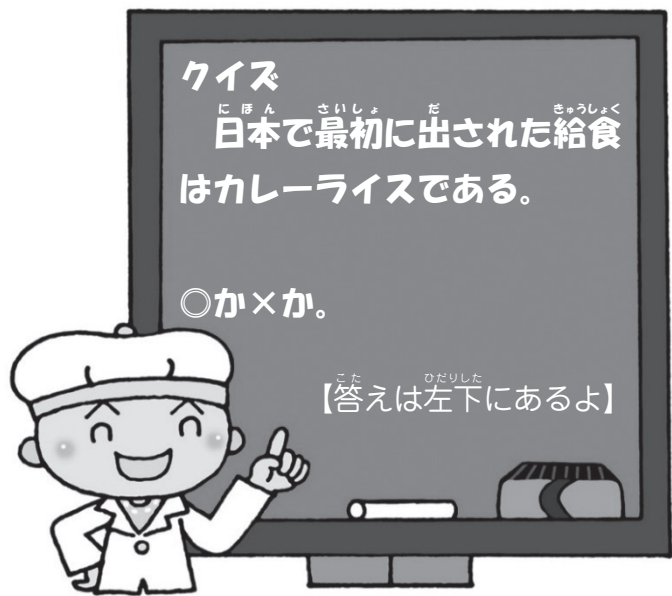
野村 桃花 (美園小)

上田 鈴乃 (亀井小)



1月のもくひょう

きゅうしょく
給食のことをよく知ろう



給食大会Web開催のお知らせ

八尾市のホームページにて学校給食について紹介します。献立コンテストの入賞作品など子どもたちの作品も掲載されていますので、ぜひご覧ください。

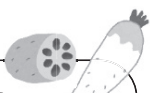
八尾市 給食大会 検索



クイズの答え× (最初に出されたのは「おにぎり・焼き鮭・つけもの」です)



1月のこんだてから



13日(火) 正月料理 雑煮・ぶりの照り焼き・紅白なます

正月料理とは、日本の正月に食べる特別な祝いの料理です。

雑煮には、神様にお供えたもちを食べ、その年の幸せを願う意味があります。

ぶりは成長するにつれ名前が変わる出世魚であることから「将来出世できるように」という願いが込められています。

紅白なますは細切りにした大根とにんじんを酢であえたもので、一家の平和を願う意味が込められています。



23日(金) こんこんカレー

大根の「こん」とれんこんの「こん」を使用した根菜カレーです。

26日(月) くじらのノルウェー風

戦後の食料が不足していたころは、たんぱく源として牛・豚・鶏などの肉よりもくじらが多く食べられており、給食にもよく登場していました。最近給食では見かけなくなりましたが、今回特別に昔の給食で人気だった「くじらのノルウェー風」が登場します。

全国学校給食週間(1月24日～30日)

明治22年、現在の山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子どものためにおにぎりと簡単なおかずを出したことが学校給食の始まりです。その後、第二次世界大戦で中断されていましたが、昭和21年12月24日に再開されました。現在この日は給食がないので、1ヵ月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。

学校給食には、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割があります。学校給食週間で学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるようにしています。

八尾市では全国学校給食週間がある1月に大阪の郷土料理や昔の献立などを取り入れて、給食の歴史や大切さを知る機会となるようにしています。



19日・21日・26日・28日は
八尾産米ヒノヒカリを使用します。