

# 令和5年1月分 小学校給食予定献立表

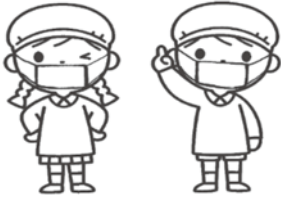
八尾市教育委員会  
八尾市学校給食会

月 火 水 木 金

## 1月のもくひょう 給食のことをよく知ろう

きゅうしょく

給食は多くの人に支えられ、成長期みなさんの発達のために栄養バランスのよい食事となるように考えて作られています。また、給食の時間は、準備から片づけの実際の活動を繰りかえし行うことで、より良い食生活を身につけることができます。



### 12 バーガーパン ぎゅうにゅう 13 ごはん ぎゅうにゅう

ポークソテー	20	赤
ふたにく	15	赤
たまねぎ	5	赤
にんじん	0.5	赤
つちしょうが	1.2	赤
さとう	0.5	赤
みりん	0.5	赤
りょうりしゅ	0.5	赤
こいしょうゆ	2	赤
しお	0.1	赤
こしょう	0.01	赤
でんぷん	0.2	赤
こめあぶら	0.5	赤
水	50	赤

白たまもち	25	黄
だいにん	20	黄
さといも	10	黄
きんときにんじん	5	黄
赤みそ	6	赤
白みそ	6	赤
けずりぶし	2	赤
だしじる	90	赤

オムレツ	1こ	赤
こめあぶら	0.5	黄

黒まめ	15	赤
さとう	3	黄
こいしょうゆ	0.5	黄
しお	0.03	黄
水	9	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
635	28.7	28.9	636	27.6	19.8

### 16 ごはん ぎゅうにゅう

ふゆやさいカレー	1こ	赤
だいにん	40	赤
オイルツナ	10	赤
たまねぎ	30	赤
にんじん	20	赤
れんこん	15	赤
ごぼう	15	赤
カレーウ	11	赤
カレーコ	0.1	赤
ブルーベリー	7	赤
トマトピューレ	3	赤
白ワイン	1	赤
こいしょうゆ	1	赤
しお	0.3	赤
こしょう	0.01	赤
がーがー	0.01	赤
こめあぶら	0.5	黄
けずりぶし	1.5	黄
だしじる	80	黄

### 17 ごはん ぎゅうにゅう

チャーハン	1こ	赤
こめ	55	黄
もちげんまい	10	黄
ふたにく	25	赤
こいしょうゆ	1.5	黄
オイスターソース	0.5	黄
がーがー	0.01	黄
さとう	0.6	黄
たまねぎ	20	黄
にんじん	10	黄
ホールコーン	5	黄
青ねぎ	5	黄
つちしょうが	0.5	黄
とりがらす	1	黄
ポークビヨン	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	黄

### 18 ごはん ぎゅうにゅう

おでん	1こ	赤
とりにく	20	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	赤
だいにん	30	赤
こんにゃく	20	赤
けずりぶし	2	赤
こいしょうゆ	5	赤
さとう	2	赤
みりん	1	赤
だしじる	30	赤

### 19 コッパン ぎゅうにゅう

ウインナーピーンズ	20	赤
だいにん	20	赤
じゃがいも	40	赤
たまねぎ	30	赤
にんじん	20	赤
トマトケチャップ	10	赤
とりがらす	1.5	赤
ウスターソース	3	赤
白ワイン	1	赤
こめこ	1.5	黄
さとう	0.3	黄
しお	0.2	黄
こしょう	0.01	黄
がーがー	0.01	黄
ローリエ	0.01	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	50	黄

### 20 むぎごはん ぎゅうにゅう

きりぼしだいにん	5	赤
にんじん	10	赤
れんこん	20	赤
にんじん	20	赤
こいしょうゆ	5	赤
さとう	1	赤
みりん	0.5	赤
けずりぶし	0.5	赤
こめあぶら	0.3	赤
だしじる	15	赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g			
650	23.6	15.9	635	23.4	23.4	602	28.4	17.0	625	24.9	23.0	609	21.1	11.1

### 23 ごはん ぎゅうにゅう

とうふ	30	赤
あぶらあげ	5	赤
だいにん	20	赤
にんじん	10	赤
白ねぎ	10	赤
ほしわかめ	0.5	赤
けずりぶし	2	赤
だしこんが	0.5	赤
うすしょうゆ	4	赤
でんぷん	1	赤
みりん	0.5	赤
しお	0.1	赤
だしじる	90	赤

### 24 ごはん ぎゅうにゅう

かわちのっぺ	1こ	赤
とりにく	25	赤
あぶらあげ	8	赤
やきちくわ	15	赤
さといも	30	赤
だいにん	25	赤
にんじん	20	赤
つきこんにゃく	20	赤
けずりぶし	2	赤
こいしょうゆ	2	赤
うすしょうゆ	1.5	赤
みりん	1	赤
さとう	0.5	赤
だしじる	50	赤

### 25 げんりょうごはん ぎゅうにゅう

うどん	60	黄
ぎゅうにゅう	25	黄
こいしょうゆ	1.5	黄
さとう	1.5	黄
こめあぶら	0.5	黄
たまねぎ	30	黄
にんじん	10	黄
青ねぎ	5	黄
けずりぶし	2	黄
だしこんが	0.5	黄
うすしょうゆ	2.5	黄
こいしょうゆ	2.5	黄
みりん	0.5	黄
りょうりしゅ	0.5	黄
だしじる	110	黄

### 26 コッパン ぎゅうにゅう

ミートボール	30	赤
じゃがいも	40	赤
たまねぎ	35	赤
にんじん	20	赤
しめじ	10	赤
ぎゅうにゅう	30	赤
マーガリン	2.5	赤
こめこ	2.5	赤
とりがらす	2	赤
うすしょうゆ	0.3	赤
白ワイン	1	赤
しお	0.4	赤
こしょう	0.01	赤
ローリエ	0.01	赤
こめあぶら	0.5	赤
水	35	赤

### 27 むぎごはん ぎゅうにゅう

こまつな(八尾産)	30	赤
ふたにく	15	赤
にんじん	5	赤
さとう	0.8	赤
みりん	0.5	赤
こいしょうゆ	2.5	赤
カレーコ	0.05	赤
バター	0.5	赤
だしじる	5	赤
こめあぶら	0.5	赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g			
649	26.7	25.5	605	24.3	14.7	605	24.1	20.7	633	24.6	26.1	690	29.4	28.1

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中	1月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
学		628	26.1	20.8	2.3	335	88	2.9	255	0.40	0.54	25	5.3
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

《栄養三色》  
 食品を栄養素の動きによって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・骨などからだの組織を作る。  
 黄：主に熱や力のもとになる食品  
 からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な動きをする。  
 緑：主にからだの調子を整える食品  
 他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

\* 摂取エネルギー全体における割合

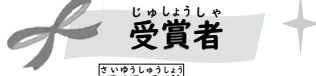
月			火		
<b>30</b> ごはん	ぎゅうにゅう		<b>31</b> こくとうパン	ぎゅうにゅう	
ぶたじる	くじらのねぎだれかけ		かぶのポトフ	ツナマリネ	
ぶたにく 20	赤くじら(赤肉) 40	赤	かぶ 45	緑 オイルツナ 35	赤
あぶらあげ 5	つちしょうが 1	緑	とりにく 20	たまねぎ 15	緑
にんじん 15	こいししょうゆ 1		じゃがいも 30	にんじん 5	
ごぼう 10	しょうりしゆ 1		たまねぎ 20	す 1.5	黄
白ねぎ 5	でんぶん 3	黄	にんじん 20	さとう 0.6	黄
つきこんにやく 5	こむぎこ 2	黄	とりがらすープ 2	うすししょうゆ 0.5	
赤みそ 8	こめあぶら 5	黄	うすししょうゆ 2	白ワイン 0.5	
白みそ 3	青ねぎ 3	黄	白ワイン 0.5	しお 0.05	
けずりぶし 2	こめあぶら 0.2		しお 0.3	こしょう 0.01	
だしじる 100	こいししょうゆ 3		こしょう 0.01	こめあぶら 0.3	黄
	さとう 2	黄	ローリエ 0.01		
	りょうりしゆ 2		こめあぶら 0.5		
	水 2		水 40		
	ハリハリつけ		てづくりみかんゼリー		
	きりぼしだいこん 4	緑	みかん(缶) 15	緑	
	にんじん 5	緑	シロップ 15	黄	
	ぼそぎりこんぶ 0.3	黄	さとう 3	黄	
	いりごま 0.3		アガー 1.3		
	こいししょうゆ 2		水 25		
	す 1.5	黄			
	さとう 1				
	みりん 0.2				
	トウパンジャン0.01				
	水 5				
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
618	30.0	17.2	593	28.5	19.5

## 八尾市小学校給食献立コンテスト

八尾市では毎年6年生を対象に給食献立を募集するコンテストを実施しています。13回目となる今年は2126名の応募があり、審査の結果、献立の組み合わせや材料の工夫から各賞が決定しました。最優秀賞を受賞した献立は、27日に給食として登場します。八尾市ホームページで、受賞作品と表彰式の様子を紹介しています。ぜひご覧ください。

八尾市小学校給食献立コンテスト

検索



### 受賞者

#### 最優秀賞

片田 未乃莉(龍華小)

#### 優秀賞

野村 真由(南山本小)

山添 遥都(亀井小)

#### 優良賞

谷 歩俐(曙川小)

齋藤 都津(亀井小)

水野 航成(亀井小)

#### 入選

阿部 友愛(龍華小)

松岡 優空(高美小)

上田 帆華(上之島小)

#### アイデア賞

吉岡 友翼アドレ(山本小)

村井 虹心(竹濑小)

山本 隆翔(竹濑小)

平井 翔(南山本小)

トリン ゴック ハオ チャウ(志紀小)

延城 寛太(美園小)

#### イラスト賞

森田 このみ(大正小)

三谷 愛鈴(安中小)

新井 楓(竹濑小)

稲葉 美花(東山本小)

鍛治田 望(高安西小)

# 1月のこんだてから

**12日(木)**  
**大根のポタージュ**  
ミキサーにかけた大根とせん切りにした大根を使ったスープです。


**ポークジンジャーバーガー**  
生姜の風味の甘辛いソースで炒めた豚肉をオムレツといっしょにバーガーパンにはさんで食べます。

**だいだいのムース**  
だいだいは家の繁栄を願った縁起物とされ、鏡餅や正月飾りにも使われている果物です。

**13日(金)正月料理**  
**雑煮・ぶりの照り焼き・黒豆の甘煮**  
正月料理には「縁起の良い魚」と言われる出世魚のぶりや、「まめ(健康)」にとの願いをこめた黒豆を使った料理があります。

**24日(火)大阪の郷土料理**  
**河内のっぺ**  
畑でとれた野菜やこんにやく・ちくわなどを加え、たっぷりの汁で煮込んだ河内地方に伝わる煮物です。

**27日(金)**  
**大根の卵とじみそ汁・寒ぶりの竜田揚げ**  
**小松菜と豚肉のカレー炒め**  
龍華小学校6年生 片田未乃莉さんより  
地場野菜を使用し、冬が旬の食べ物を多く使いました。寒ぶりは味付けをして揚げることでおいしく食べてもらえるのではないかと思います。小松菜は少し苦味があるので、カレー味にしました。野菜や魚など、苦手なものがある人にもこの給食を食べて「また食べたい」と思ってもらえたらうれしいです。



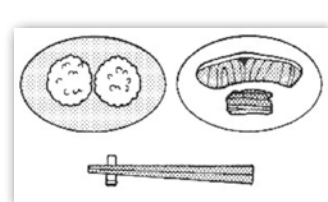
**大阪府**

府庁所在地：大阪市  
面積：約1905 km<sup>2</sup>  
人口：約879万人  
八尾市から大阪府庁までの時間：近鉄八尾駅から電車に乗って約30分

大阪府は西日本の中心都市です。都心部には高層ビルや商業施設が立ち並び、交通機関が発達する大都会です。一方で、古墳や寺社仏閣などの歴史的な建物が残っている地域もあります。大阪府の西には瀬戸内海へとつながる大阪湾があり、ほかの三方は山に囲まれています。比較的雨が少なく年間を通じて温暖な気候で、多様な農林水産物が生産・収穫されています。泉州たまねぎ・みず・春菊・小松菜・ふき・ぶどうなどの「なにわ特産品」は全国的にも誇れる特産物です。また、いちじくの収穫は全国4位で、給食にも出る大阪みかんの生産も盛んです。17世紀以降、日本全国から米や特産物が集まる取引の中心地として栄え、「天下の台所」と呼ばれるようになり、「食いだおれ」の町とも言われ、様々な食が発達しています。現在では、たこ焼きやお好み焼きなどの「粉もん」が人気です。堺の包丁は刃物の伝統工芸品として有名です。

1月24日から30日は  
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**全国学校給食週間**

明治22年、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や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ましたが、戦後の昭和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か月後の1月24日から1週間を学校給食週間としています。



八尾市では、児童の考えた献立や大阪の郷土料理・地場産物(小松菜・八尾産米)などを取り入れ、給食の歴史や大切さを知る機会となるよう取り組んでいます。