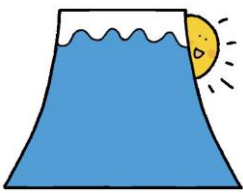



# 令和6年1月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第90号)

月	火	水	木	金		
8日 成人の日	9日 始業式	10日	11日	12日「お正月献立」		
<p>新年 あけまして おめでとうございます</p>  <p>給食の実施日は 学校によって異なります。 行事予定表等で ご確認ください。</p> <p>このマークがある日 は、スプーンが あると食べ やすいです。</p> <p>で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです</p>	<p>新学期 スタート!</p> 	<p><b>カレーライス</b></p> <p>牛肉 25 じゃがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールウ 12 ブルーベリー 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 100 米油 0.5</p> <p><b>一口カツ</b></p> <p>厚揚げ 1個 豚肉 4 玉ねぎ 4 人参 15 チンゲンサイ 25 白菜キムチ 25 土生菜 0.5 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 5 みりん 1 鶏がらスープ 1.5 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5</p> <p><b>厚揚げのキムチ煮</b></p> <p>55 厚揚げ 30 米油 40 玉ねぎ 15 人参 25 チンゲンサイ 25 白菜キムチ 0.5 土生菜 0.1 炒り大豆 5 黒砂糖 1 砂糖 1.5 水 1.2 米油 0.3 トウバンジャン 0.1 塩 0.01 こしょう 0.5 米油 10 水</p> <p><b>わかさぎのフリッター</b></p> <p>2個 ぶり切身 2 米油 2.5 濃口しょうゆ 1 砂糖 2 2みりん 0.2 でん粉 水 7 小松菜 2 人参 1 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 粉かつお</p> <p><b>手作り黒糖大豆</b></p> <p>0.1 炒り大豆 5 黒砂糖 1 砂糖 1.5 水 1.2 米油 0.3 トウバンジャン 0.1 塩 0.01 こしょう 0.5 米油 10 水</p> <p><b>白菜とほうれん草のナムル</b></p> <p>50 白菜 20 ほうれん草 0.5 白すりごま 2.5 薄口しょうゆ 1.3 酢 0.3 砂糖 0.2 塩 0.6 ごま油</p> <p><b>ぶりの照り焼き</b></p> <p>1切 鶏肉 0.2 ごぼう 2.5 しいたけ(乾) 1 濃口しょうゆ 2 2みりん 0.2 削り節 2 だし汁 30 米油</p> <p><b>鶏ごぼう</b></p> <p>30 鶏肉 20 ごぼう 0.5 しいたけ(乾) 1 濃口しょうゆ 2 2みりん 0.5 削り節 20 だし汁 0.3 米油</p> <p><b>栗きんとん</b></p> <p>25 さつまいも 10 くり水煮 5 砂糖 1.5 2みりん 0.05 塩 15 白みそ 15 赤みそ だし汁</p> <p><b>雑煮</b></p> <p>20 白玉団子 15 大根 7 金時人参 8 白みそ 4 赤みそ 2.5 だし汁 110</p> <p>エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 29.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 23.3</p>		
		<p><b>肉じゃが</b></p> <p>40 ちくわ 70 れんこん水煮 40 濃口しょうゆ 20 砂糖 20 2みりん 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5</p> <p><b>ちくわとれんこんの炒り煮</b></p> <p>20 スパゲティ 15 豚肉 1 キャベツ 0.5 玉ねぎ 0.5 人参 0.1 ピーマン 5 濃厚ソース 0.3 ウスターソース 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.5 青のり 0.1</p> <p><b>焼きそば</b></p> <p>20 スパゲティ 30 米油 40 玉ねぎ 30 人参 20 ピーマン 10 濃厚ソース 4 ウスターソース 0.2 塩 0.01 こしょう 0.5 米油 0.1 青のり</p> <p><b>春巻き</b></p> <p>1個 ハンバーグ 4 米油 10 大豆水煮 10 豚肉 10 パセリ(乾) 玉ねぎ 15 人参 10 トマト水煮 6 デミグラスソース 4 鶏がらスープ 0.5 白ワイン 0.5 小麦粉 0.5 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 米油 0.3 水 10</p> <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>1個 じゃがいも 0.2 ベーコン 10 玉ねぎ 10 パセリ(乾) 玉ねぎ 15 人参 10 こしょう 6 米油 6 4</p> <p><b>ジャーマンポテト</b></p> <p>1個 じゃがいも 0.2 ベーコン 10 玉ねぎ 10 パセリ(乾) 玉ねぎ 15 人参 10 こしょう 6 米油 6 4</p> <p><b>まぐろカツ</b></p> <p>1個 根菜平つくね 8 米油 1袋 濃口しょうゆ 40 砂糖 5 2みりん 0.1 でん粉 0.01 水 0.3</p> <p><b>根菜平つくね</b></p> <p>1個 鶏肉 0.2 厚揚げ 1.5 つずら卵水煮 0.6 大根 0.6 人参 0.2 こんにゃく 2 濃口しょうゆ 砂糖 2.4 みりん 1 削り節 2 だし汁 30</p> <p><b>おでん</b></p> <p>30 ちくわ 30 青のり 30 小麦粉 50 粉豆腐 20 でん粉 25 水 6 米油 2.4 砂糖 1 2みりん 2 削り節 30 だし汁</p> <p><b>ちくわの磯辺揚げ</b></p> <p>2個 ちくわ 0.2 青のり 2 小麦粉 1 粉豆腐 1 2みりん 5 水 4 米油 4 砂糖 1.3 酢</p> <p>エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 22.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 24.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 29.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 23.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 27.4</p>
		<p><b>大阪しらの炒め物</b></p> <p>45 かぶ 5 きざみあげ 5 人参 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.4 米油 0.3</p> <p><b>かぶの和え物</b></p> <p>50 かぶ 10 鶏肉 2.8 ホールコーン 2 濃口しょうゆ 1 料理酒 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p><b>小松菜と鶏肉の炒め物</b></p> <p>25 小松菜 10 鶏肉 5 ホールコーン 2 濃口しょうゆ 1 料理酒 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>30 豆腐 5 きざみあげ 0.5 わかめ(乾) 15 さいいんげん 5 いか短冊 8 料理酒 3 玉ねぎ 2.5 薄口しょうゆ 110 オイスターソース 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p><b>いんげんとかかのソテー</b></p> <p>15 さいいんげん 5 いか短冊 8 料理酒 3 玉ねぎ 2.5 薄口しょうゆ 110 オイスターソース 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p><b>キャベツのマリネ</b></p> <p>45 キャベツ 10 人参 1.5 レモン果汁 2.5 酢 0.3 白ワイン 20 砂糖 0.2 2みりん 0.01 濃口しょうゆ 0.2 砂糖 1.2 削り節 12 だし汁 0.2 米油</p> <p><b>おからの煮物</b></p> <p>12 白菜 4 人参 6 ゆず果汁 4 昆布粉末 4 薄口しょうゆ 2 塩 1.2 砂糖 0.3 削り節 12 だし汁 0.2 米油</p> <p><b>白菜の香味和え</b></p> <p>70 白菜 10 人参 0.8 ゆず果汁 0.1 料理酒 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01 米油</p> <p><b>チンゲンサイと豚肉の炒め物</b></p> <p>40 チンゲンサイ 15 わかめ(乾) 1 薄口しょうゆ 0.5 酢 0.1 砂糖 0.3</p> <p><b>きゅうりとわかめの酢の物</b></p> <p>50 きゅうり 0.6 わかめ(乾) 3.3 薄口しょうゆ 2.5 酢 1.3 砂糖</p> <p>エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 25.2</p>	<p>エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 23.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 32.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 30.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 32.7</p>
		<p><b>ささみチーズフライ</b></p> <p>1個 ささみチーズフライ 8 人参 10 スパゲティ 16 玉ねぎ 16 薄口しょうゆ 2 バジルペースト 0.2 白ワイン 塩 0.1 こしょう 0.02 オリーブオイル 0.2</p> <p><b>大根の洋風煮</b></p> <p>35 ミートボール 15 米油 10 玉ねぎ 2 人参 0.2 たけのこ水煮 0.2 ピーマン 10 しいたけ(乾) 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 4 酢 3 砂糖 2.5 鶏がらスープ 1 塩 0.1 でん粉 1.5 水 20 米油 0.5</p> <p><b>コーンひじき</b></p> <p>2 ひじき 10 ホールコーン 10 玉ねぎ 濃口しょうゆ 1 みりん 0.5 料理酒 0.5 米油 0.3</p> <p><b>ブロッコリーの和え物</b></p> <p>50 ブロッコリー 3 濃口しょうゆ 1 玉ねぎ 1 人参 1 青ねぎ 1 キャベツ 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p><b>肉団子の甘酢炒め</b></p> <p>60 ミートボール 6 玉ねぎ 50 豚肉 25 薄口しょうゆ 25 オイスターソース 15 塩 1 しいたけ(乾) 6 米油 4 トマトケチャップ 3 酢 2.5 砂糖 1 鶏がらスープ 塩 0.1 でん粉 1.5 水 20 米油 0.5</p> <p><b>じゃがいもの中華炒め</b></p> <p>40 じゃがいも 6 玉ねぎ 50 豚肉 25 薄口しょうゆ 25 オイスターソース 15 塩 1 しいたけ(乾) 6 米油 4 トマトケチャップ 3 酢 2.5 砂糖 1 鶏がらスープ 塩 0.1 でん粉 1.5 水 20 米油 0.5</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>0.7 わかめ(乾) 10 焼きたまご 20 玉ねぎ 10 人参 10 青ねぎ 35 鶏がらスープ 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 水 100 だし汁 0.3 米油</p> <p><b>キャベツと卵のソテー</b></p> <p>15 キャベツ 35 鶏がらスープ 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 水 100 だし汁 0.3 米油</p> <p><b>カリフラワーのクリームシチュー</b></p> <p>20 カリフラワー 20 鶏肉 8 じゃがいも 1 玉ねぎ 0.5 人参 0.1 パセリ(乾) 25 牛乳 7 チキンブイヨン 6 米粉 3 バター 1 シュレッドチーズ 塩 0.5 こしょう 0.02 水 30</p> <p><b>焼きウインナー</b></p> <p>2本 ウインナー 30 トマトケチャップ 0.5 ウスターソース 40 水 20 人参 0.01 パセリ(乾) 25 牛乳 7 チキンブイヨン 6 米粉 3 バター 1 シュレッドチーズ 塩 0.5 こしょう 0.02 水 30</p> <p><b>マカロニサラダ</b></p> <p>8 マカロニ 30 キャベツ 5 人参 0.1 塩 0.01 こしょう 15 米油 15 卵不使用マヨ 10 玉ねぎ 0.1 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.01 こしょう 0.01 米油 0.2</p> <p><b>さばの味噌だれかけ</b></p> <p>2本 さば切身 6 米油 0.5 赤みそ 1 砂糖 みりん 料理酒 水 でん粉 里芋 薄口しょうゆ 砂糖 削り節 だし汁</p> <p><b>豚肉と切り干し大根の炒め物</b></p> <p>1切 豚肉 0.2 切り干し大根 3 青ねぎ 1.5 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 2みりん 3 米油 0.1 水 40 米油 2 薄口しょうゆ 1.5 砂糖 0.2 削り節 10 だし汁</p> <p><b>鶏肉のおろしソースかけ</b></p> <p>20 鶏肉 3 塩 7 だし汁 2 でん粉 0.5 米油 0.5 大根 0.3 青ねぎ 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.8 米油 0.3 みりん 1 でん粉 0.2 水 6</p> <p><b>厚揚げの炒め物</b></p> <p>80 厚揚げ 10 人参 10 エリンギ 5 むき枝豆 0.3 土生菜 1.5 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 1.8 米油 0.3 砂糖 1 米油 0.2 だし汁 6 水</p> <p><b>チンゲンサイの煮浸し</b></p> <p>50 チンゲンサイ 10 さつまいも 2 薄口しょうゆ 0.5 人参 10 砂糖 0.5 2みりん 0.2 削り節 0.5 だし汁 3 薄口しょうゆ 1 米油 0.2 塩 110 だし汁</p> <p><b>すまし汁</b></p> <p>0.7 わかめ(乾) 7 かまぼこ 25 玉ねぎ 10 2みりん 5 人参 2 削り節 0.5 だし汁 3 薄口しょうゆ 1 米油 0.2 塩 110 だし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 25.2</p>	<p>エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 23.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 32.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 30.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 32.7</p>

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月	火	水	木	金
29日	30日	31日		
<b>ハッシュドポーク</b> <b>ポテトのマスタード風味</b> 豚肉 50 じゃがいも 45 玉ねぎ 60 むき枝豆 5 人参 20 玉ねぎ 15 エリンギ 10 粒マスタード 2 デミグラスソース 10 卵不使用マヨ 2 トマト水煮 20 薄口しょうゆ 0.2 トマトケチャップ 8 塩 0.2 ウスターソース 6.5 ごしよ 0.01 赤ワイン 2 米油 0.3 小麦粉 1.5 鶏がらスープ 1.5 塩 0.2 ごしよ 0.01 米油 0.5 水 30  <b>キャベツとウインナーのソテー</b> キャベツ 35 人参 5 カットウインナー 10 薄口しょうゆ 0.7 塩 0.1 ごしよ 0.01 米油 0.2  <b>ミックスフルーツゼリー</b> みかんカットゼリー 35 リンゴカットゼリー 35  エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 24.7	<b>マーボー豆腐</b> <b>しゅうまい</b> 豆腐 100 ポークしゅうまい 2個 豚ひき肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しいたげ(乾) 0.5 生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏がらスープ 1.5 トウバンジャン 0.25 塩 0.1 水 1.8 米油 25 ごま油 0.3 米油 0.5  <b>大学芋</b> さつまいも 55 米油 3 砂糖 5 濃口しょうゆ 0.5 料理酒 0.2 粉チーズ 2 パセリ(乾) 0.01  <b>小松菜とツナのソテー</b> 小松菜 30 まぐろ油漬 8 人参 10 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしよ 0.01  <b>ほうれん草のサラダ</b> ほうれん草 50 人参 10 柑橘ドレッシング 1袋  エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 24.2	<b>ミートスパゲティ</b> <b>マーメイドチキン</b> スパゲティ 20 鶏肉 50 牛ひき肉 10 塩 0.1 豚ひき肉 10 ごしよ 0.01 ナツメグ 0.03 米油 0.2 赤ワイン 1 マーメイド 0.6 玉ねぎ 40 薄口しょうゆ 0.8 人参 10 白ワイン 0.5 エリンギ 5 バター 0.5 トマトケチャップ 12 塩 0.1 トマトピューレ 10 でん粉 0.2 ウスターソース 1.5 水 2 小麦粉 0.3 砂糖 0.3 塩 0.3 ごしよ 0.01 米油 0.5 粉チーズ 2 バセリ(乾) 0.01  <b>キャロットラペ</b> 人参 45 ホールコーン 7 オリーブオイル 0.6 砂糖 1.2 酢 3 レモン果汁 1 塩 0.25 ごしよ 0.01  <b>しそかつおふりかけ</b> しそかつおふりかけ 1袋  エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 24.7	 <p>1月24日から30日は <b>全国学校給食週間</b></p> <p>学校給食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つけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。</p> <p><b>学校給食週間の期間中、八尾産の米を使用します。</b></p>  <p><b>給食の始まり</b> 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と簡単なおかずを出したことが学校給食の始まりです。</p> 	



## 1月の献立から



### 12(金) お正月献立

- ぶりの照り焼き
- 小松菜のおかか和え
- 雑煮
- 鶏ごぼう
- 栗きんとん

#### 【ぶりの照り焼き】

ぶりは、大きくなるにつれ、ツバス、ハマチ、メジロ、ブリと名前が変わります。このように成長とともに名前が変わる魚を「出世魚」と言います。将来出世できるようにと願いが込められています。

#### 【栗きんとん】

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

#### 【雑煮】

東日本は主に角もち、西日本は主に丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど味つけも地域で変わります。給食は、みそ仕立てです。



## お雑煮を作ってみよう♪

大阪の郷土料理

### 白みそ雑煮

#### ◆材料(4人分)◆

- 大根・・・80g
- 人参・・・60g
- 里芋・・・4個
- ほうれん草・・・40g
- 丸もち・・・4個
- 白みそ・・・80g
- だし汁・・・800cc

#### ◆作り方◆

- ①大根・人参を5mm幅、里芋を1cm幅の輪切りにする。
- ②ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、大根・人参・里芋を入れて煮る。
- ④大根・人参・里芋に火が通ったら、丸もちを加え、さらに煮る。
- ⑤丸もちがやわらかくなったら、白みそを溶き入れて煮る。
- ⑥器に盛り付け、最後にほうれん草を彩り良く盛り付ける。

※大根は輪切りにするために、雑煮用の細い雑煮大根がおすすめです。

### 22日(月) ブロッコリーの和え物

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると花が咲きます。ビタミンC・カロテン・カルシウムが豊富に含まれた緑黄色野菜です。

### 24日(水) カリフラワーのクリームシチュー

ブロッコリーが突然変異したのち、品種改良されてできたのがカリフラワーといわれています。疲労回復やかぜの予防に役立つビタミンCが豊富です。しかも、ゆでもビタミンCの損失が少ないので、寒いこの時期にはぴったりの野菜です。

### 角を立てずに丸く収める



雑煮の具材は、輪切りにして雑煮に入れます。丸もちや丸く切った具材を用いるのは、「角が立たず、円満にすごせるように」という縁起を担いでいるためです。正月時期になると、お店には雑煮大根や金時人参が並びます。雑煮大根とは、細く小さな大根で、輪切りにすると雑煮の椀に入れるのにちょうどいいサイズになります。同じく細身の金時人参も大阪で古くから栽培されてきた伝統野菜です。



献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載しています。お子様と一緒にご覧ください。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧をホームページに掲載しています。



こちらから 簡単アクセス!

### 学校給食大会のWeb開催について

給食週間の期間中、八尾市のホームページでは小学校給食・中学校給食についてのご紹介を掲載しています。ぜひご覧ください。



	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	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	819kcal	31.0g *15.1%	26.6g *29.2%	2.7g	392mg	122mg	6.0mg	329μgRAE	0.50mg	0.59mg	42mg	6.8g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。