

令和6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



11 こくとうパン ぎゅうにゅう

ウイナーピーズ ほうれんそうとツナのサラダ

カットウイナー	20	赤	ほうれんそう	30	緑
だいち(水煮)	20	赤	オイルツナ	10	赤
じゃがいも	40	黄	にんじん	7	緑
たまねぎ	30	緑	(タレ)		
にんじん	20	緑	こいししょうゆ	2	黄
トマトケチャップ	10		さとう	0.5	黄
とりガラスープ	1.5		す	0.5	黄
ウスターソース	3				
白ワイン	1				
こめこ	1.5	黄			
さとう	0.3	黄			
しお	0.2				
こしょう	0.01				
が-ツツが-ツツ	0.01				
ローリエ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	50				

12 ごはん ぎゅうにゅう

ぞうに ぶりのてりやき

白たまもち	25	黄	ぶり	1切	赤
だいち	20	黄	こめあぶら	0.5	黄
さといも	10	黄	こいししょうゆ	1.5	黄
きんときにんじん	5	黄	さとう	0.5	黄
赤みそ	6	赤	りょうりしゅ	0.5	黄
白みそ	6	赤	みりん	1	黄
けずりぶし	2		でんぶん	0.2	黄
だしじる	90		水	4	

くろまめのあまに

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

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
609	26.2	20.2	639	27.6	19.8

15 ごはん ぎゅうにゅう

ふゆやさいかレー だいちとササミのサラダ

ぎゅうにく	20	赤	だいち	40	緑
じゃがいも	30	黄	とりささみ	10	赤
たまねぎ	30	緑	(タレ)		
にんじん	20	緑	うすししょうゆ	2	黄
れんこん	15	黄	さとう	0.5	黄
ごぼう	15	黄	す	0.5	黄
カレーウ	11	黄			
カレーこ	0.1				
ブルーベリー	7	緑			
トマトピューレ	3	緑			
白ワイン	1				
こいししょうゆ	1				
しお	0.3				
こしょう	0.01				
が-ツツが-ツツ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
けずりぶし	1.5				
だしじる	80				

16 ごはん ぎゅうにゅう

チャーハン えびカツ

こめ	55	黄	えびカツ	1こ	赤
もちげんまい	10	黄	こめあぶら	9	黄
ぶたにく	30	赤			
こいししょうゆ	1.5				
オイスターソース	0.5				
が-ツツが-ツツ	0.01				
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				
ポークビヨン	1.5				
うすししょうゆ	2				
りょうりしゅ	0.5				
しお	0.3				
こしょう	0.02				
こめあぶら	0.5	黄			
こめあぶら	0.5	黄			
水	95				

17 ごはん ぎゅうにゅう

おでん はくさいとしゅんぎくごまあえ

とりにく	15	赤	はくさい	40	緑
たこ	30	赤	しゅんぎく	10	緑
りょうりしゅ	1		(タレ)		
うずらたまご	20	赤	いりごま	1	黄
ミニがんもどき	20	赤	こいししょうゆ	2	黄
じゃがいも	40	黄	さとう	0.5	黄
だいち	30	緑			
けずりぶし	2				
こいししょうゆ	5				
さとう	1.5	黄			
みりん	1				
だしじる	30				

18 レーズンパン ぎゅうにゅう

かぶのポトフ ツナマリネ

かぶ	45	緑	オイルツナ	35	赤
とりにく	30	赤	たまねぎ	15	緑
じゃがいも	30	黄	にんじん	5	緑
たまねぎ	20	緑	す	1.5	黄
にんじん	20	緑	うすししょうゆ	0.5	黄
とりガラスープ	2		さとう	0.6	黄
うすししょうゆ	2		白ワイン	0.5	黄
白ワイン	0.5		しお	0.05	黄
しお	0.3		こしょう	0.01	黄
こしょう	0.01		こめあぶら	0.3	黄
ローリエ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	40				

19 ごはん ぎゅうにゅう

ふゆやさいのとろみじる はくさいのにびたし

とうふ	30	赤	はくさい	40	緑
あぶらあげ	5	赤	きくらげりてんぷら	5	赤
だいち	20	黄	にんじん	5	緑
にんじん	10	黄	うすししょうゆ	2	黄
白ねぎ	10	黄	さとう	0.5	黄
ほしわかめ	0.5	赤	みりん	0.5	黄
けずりぶし	2		だしじる	5	黄
だしこんぶ	0.5		こめあぶら	0.3	黄
うすししょうゆ	4				
でんぶん	1.5	黄			
みりん	0.5				
しお	0.1				
だしじる	90				

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
665	23.3	17.9	607	24.6	22.8	613	30.7	18.0	648	29.1	23.2	649	26.6	25.5

22 ごはん ぎゅうにゅう

こんさいどんぶり あつあげとキャベツのみそマヨいため

ぶたにく	20	赤	あつあげ(冷)	45	赤
たまねぎ	40	緑	キャベツ	15	赤
だいち	30	緑	たまねぎ	10	緑
れんこん	20	緑	にんじん	5	緑
にんじん	20	緑	こいししょうゆ	3	赤
こいししょうゆ	5	黄	こいししょうゆ	1.5	黄
さとう	1.7	黄	さとう	1	黄
りょうりしゅ	1		卵不使用マヨ	5	黄
トウバンジャン	0.05		こめあぶら	0.3	黄
が-ツツが-ツツ	0.03				
こめあぶら	0.5	黄			
でんぶん	1.5	黄			
水	30				

23 バーガーパン ぎゅうにゅう

だいちのポタージュ ハンバーグ

だいち	30	緑	ハンバーグ	1こ	赤
ショルダーベーコン	10	赤	こめあぶら	0.5	黄
たまねぎ	30	緑	トマトケチャップ	3	黄
白いんげんまめピューレ	10	黄	ウスターソース	2	黄
パセリ	0.5	黄			
ぎゅうにゅう	30	赤			
マーガリン	2	黄			
こめこ	2	黄			
とりガラスープ	2				
うすししょうゆ	0.5				
しお	0.4				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.3	黄			
水	50				

24 げんりょうごはん ぎゅうにゅう

すずしろなめし にくうどん

だいち	30	緑	うどん	60	黄
だいち(乾)	1	緑	ぎゅうにく	25	赤
ちりめん	5	赤	こいししょうゆ	1.5	黄
いりごま	1	黄	さとう	1.5	黄
うすししょうゆ	2		こめあぶら	0.5	黄
さとう	1	黄	たまねぎ	30	緑
しお	0.1		にんじん	10	緑
こめあぶら	0.2	黄	青ねぎ	5	黄
			けずりぶし	2	黄
			だしこんぶ	0.5	黄
			うすししょうゆ	2.5	黄
			こいししょうゆ	2.5	黄
			みりん	0.5	黄
			りょうりしゅ	0.5	黄
			だしじる	110	黄

25 ぎゅうにゅう

あげパン スープに

コッパン(小)	1こ	黄	ミニウイナー	35	赤
さとう	3	黄	いんげんまめ	7	黄
こめあぶら	10	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

26 ごはん ぎゅうにゅう

かわちのっぺ やきざかな(さけ)

とりにく	25	赤	さけ	1切	赤
やきちくわ	15	赤	こめあぶら	0.5	黄
あぶらあげ	8	赤			
だいち	30	黄			
にんじん	20	黄			
つきこんにやく	20	黄			
けずりぶし	2				
こいししょうゆ	2				
うすししょうゆ	1.5				
みりん	1				
さとう	0.5	黄			
だしじる	50				

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			
606	21.7	19.0	620	28.3	29.2	596	24.3	20.8	669	27.5	36.7	608	34.1	16.5

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	μgRAE	mg	mg	mg	g
学		630	26.9	22.2	2.3	340	98	3.3	248	0.42	0.54	22	4.6
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
病気になる抵抗力をつけ、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。配膳時、低・中・高の区分をつけず。
●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↓



* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			
29 ごはん	ぎゅうにゅう		30 ごはん	ぎゅうにゅう		31 ごはん	ぎゅうにゅう		
ぶたじる	くじらのノルウェーふう		ほっこりあたたまる みそチャウダー	やおさんこまつなたっぷりの カレーふうみいろりサラダ		はっぱうさい	シューマイ		
ぶたにく 20 あぶらあげ 5 にんじん 15 ごぼう 10 白ねぎ 5 つきこんにゃく 5 赤みそ 8 白みそ 3 けずりぶし 2 だしじる 100	くじら(赤肉) 40 つちしょうが 1 こい口しょうゆ 1 りょうりしゆ 1 てんぷん 3 こめぎこ 2 こめあぶら 5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 さとう 2 水 2		たまねぎ 40 にんじん 20 ごぼう 15 さといも 25 ぎゅうにゅう 30 バター 2.5 白みそ 5 うす口しょうゆ 1.5 しお 0.1 こめあぶら 0.5 けずりぶし 2 だしじる 40	こまつな(八尾産) 30 にんじん 5 ホールコーン 5 (タレ) 卵不使用マヨ 5 カレーこ 0.1 うす口しょうゆ 1.5 レモンかじゅう 0.5 さとう 0.2		むきえび 15 にくあついか 15 ぶたにく 15 キャベツ 45 たまねぎ 40 にんじん 20 たけのこ(水煮) 7 ほししいたけ 0.5 つちしょうが 0.5 とりガラスープ 1 こい口しょうゆ 3 オイスターソース 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 1 こめあぶら 0.5 こめあぶら 0.2 水 10		2こ 赤黄 てづくりことうアーモンド アーモンド 7 黄 黒ごとう 2 黄 こめあぶら 1 黄 水 2	
ハリハリづけ			しょうがでからだも こころもほかほか! とりもにくのしおたつたあげ			とりにくたつたあげ 50 赤 こめあぶら 7.5 黄			
にんじん 5 きりぼしだいこん 4 ほそぎりこんぶ 0.3 いりこま 0.3 こい口しょうゆ 2 す 1.5 さとう 1 みりん 0.2 トウバンジャン 0.01 水 5	緑 赤 黄		エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 29.8 しじつ g 17.0	エネルギー kcal 689 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 28.2		エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 27.0 しじつ g 17.9			



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、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。

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。14回目となる今年には2076点の応募があり、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、30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

【最優秀賞】
川村 新菜(八尾小)

【優秀賞】
國富 優太(美園小)
楠田 夏菜(亀井小)

【優良賞】
水野 有唯(用和小)
音無 美織(南山本小)
玉置 和文(高安西小)

【アイデア特別賞】
出口 結愛(大正小)
サブコタ サグン(志紀小)
栃本 茉優(永畑小)

【佳作】
田島 駿(八尾小)
馬場 渚(龍華小)
児玉 梨華(南山本小)
辻 柚貴(高美小)
清水 睦登(美園小)
林 愛菜(曙川東小)
西岡 千尋(上之島小)
藤原 治叶(上之島小)
鬼束 旬(北山本小)

【アイデア賞】
林 こふね(用和小)
小林 詩音(竹濑小)
深川 杏月(東山本小)

【イラスト賞】
岩元 彩七(安中小)
上田 愛莉(東山本小)
池端 倫花(亀井小)
斎賀 理世(大正北小)

1がつの
こんだてから

最優秀賞受賞献立 30日(火)

ごはん・牛乳
ほっこり温まるみそチャウダー
しょうがで体も心もほかほか!
とりも肉の塩竜田揚げ
八尾産小松菜たっぷりのカレー風味彩りサラダ

12日(金)正月料理
雑煮・ぶりの照り焼き
黒豆の甘煮

正月には縁起の良い料理を重箱につめます。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。

25日(木)揚げパン

昔は月一回実施していましたが、油や砂糖をとりすぎないように、給食から姿を消しました。今回は「学校給食週間」ということで特別に登場です。

26日(金)河内のっぺ

河内地方の郷土料理です。里芋や大根などの旬の野菜にこんにゃくやちくわを加え、たっぷりの汁で煮込みます。

29日(月)
くじらのノルウェー風

捕鯨がさかんだったころは、良質なたんぱく源としてよく食べられていました。給食では調査捕鯨のくじらを使っています。

八尾小学校 川村 新菜さんより

見ておいしい、食べておいしい、心も体も笑顔になるような献立を考えました。竜田揚げは、寒い季節に体の芯から温まるようにしょうがを使いました。八尾市の地場野菜である小松菜を使った彩りサラダは、苦手な人でもおいしく味わってもらえるように、人気のカレー味にしました。みそチャウダーには根菜を使い、みそに牛乳を加えることでクリーミーでほっこり温まるように考えました。苦手なものがある人も、食べて笑顔になってもらえたらうれしいです。