令和7年 1月　**学校給食予定献立表**　（北区）　堺市教育委員会

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 主食（ごはん・パン）・牛乳<br>大きなおかず<br>小さなおかず | **給食の記念日を祝おう！**<br>1月24日～30日は<br>**～全国学校給食週間～** | **★リクエスト給食献立アンケート 集計結果★** | | |
| 栄養価 | エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比 | | | | |
| おかずの内容（g） | **えいよう三色**<br>（赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物<br>（黄）熱や力のもとになる食べ物<br>（緑）体の調子を整える食べ物<br>**献立表について**<br>・単位はg（グラム）です。<br>・食品の数量は中学年の量を示しています。<br>・（冷）は冷凍品を示しています。<br>・☆はオーブン献立です。<br>★予定献立は内容を一部変更する場合があります | 戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。<br>学校給食が「生きた教材」として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。 | 北区では、6年生を対象に『リクエスト給食献立アンケート』を実施しました。<br>アンケート結果を3学期の給食献立にできるだけとり入れています。6年生は小学校で給食を食べるのもあと3か月です。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。 | | |

| | カレー シチュー | 汁物 | 麺料理 | 煮物 炒め物 | オーブン料理 揚げ物 | デザート |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1位 | カレーライス | トック | みそラーメン | 豚キムチ | 揚げパン | チョコチップケーキ |
| 2位 | ハヤシライス | 豚汁 | カレーうどん | 肉じゃが | 焼ギョーザ | いちごケーキ |
| 3位 | ポトフ | ワンタン | かやくうどん | 春雨の炒め煮 | やきとり | フルーツゼリー |

このマークが付いている日は、アンケート上位の献立の日です。お楽しみに！

## 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・・・29日
大阪しろ菜・・・24日
ブロッコリー・・・27日
カリフラワー・・・20、23日
キャベツ・・・10、28日
だいこん・・・14、16、24、31日
にんじん・・・17、31日
ほうれんそう・・・20、22日
はくさい・・・23、29日

## くるで、万博！

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。

【モーリシャス・ケニア】

アフリカ大陸には3,000近くもの民族が存在し、温暖なエリアから砂漠、乾燥地帯、熱帯雨林など気候も様々です。民族や気候の違いにより、多様な食文化が存在しています。
モーリシャスでは、インドの食文化の影響が強く、アフリカの海でとれたタコと、インドから伝わった香辛料を使ったカレー（オクトパスカレー）が食べられているそうです。
バジヤはじゃがいもに衣をつけて揚げたものです。ケニアではチャイとよばれる紅茶とともに食べることが多いそうです。

## お正月

お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。
日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化の一つです。

### 10（金）

ミニパン・揚げパン
牛乳
タイピーエン
肉団子のケチャップ煮

| 629 | 24.7 | 39 |
|---|---|---|

黄）ミニパン 1個　黄）油 4
黄）グラニュー糖 2

赤）冷豚肉 10　赤）うずら卵缶 20
緑）キャベツ 20　緑）青ねぎ 2
緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 20　緑）干しいたけ 0.1
黄）緑豆春雨 5　黄）油 0.5
中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3.5
塩 0.1　こしょう 0.02

赤）冷チキンボール 50　緑）にんじん 5
緑）たまねぎ 15　黄）油 0.3
トマトケチャップ 3　黄）砂糖 2
酢 3　しょうゆ 2

## 節分

節分には「厄払い」といって、病気や火事・地震などの悪いことが起こらないように「豆まき」をしたり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさして、家の玄関に飾ったりします。
今年の節分は２月２日です。給食では、１月３１日に節分献立を実施します。

### 14（水）

ごはん・牛乳
みそ雑煮
いためなます
☆ぶりの照り焼き

| 597 | 22.2 | 23 |
|---|---|---|

緑）大根 10　緑）金時人参 10
黄）さといも 15　黄）冷凍子 25
赤）冷豆腐 10　赤）白みそ 13
淡口しょうゆ 0.3　削りぶし 2

緑）大根 30　緑）にんじん 5
赤）焼ちくわ 5　黄）油 0.3
黄）砂糖 1　酢 1.5
淡口しょうゆ 1.5　削りぶし

赤）冷ぶり 1切　しょうゆ 1
料理酒 1　黄）砂糖 1
みりん 2　しょうゆ 1.5
黄）片栗粉 0.3

お正月献立

### 万博献立 15（木）モーリシャス ケニア

ごはん・牛乳
タコのカレーライス（米粉ルウ）
バジヤ

| 669 | 21.6 | 27 |
|---|---|---|

赤）冷豚肉（挽肉） 10　赤）冷ゆでだこ 20
緑）皮むきトマト缶 10　黄）レンズ豆（乾） 3
緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 50
黄）油 1　黄）カレールウ（アルギンフリー） 13
トマトケチャップ 2　ウスターソース 1
塩 0.01　こしょう 0.02

緑）にんにく 0.3　黄）じゃがいも 50
コリアンダー 0.05　黄）小麦粉 5
黄）片栗粉 5　ベーキングパウダー 0.1
黄）砂糖 2　塩 0.2
料理酒 0.5　しょうゆ 0.8
黄）油 6.5

### 16（木）

黒糖パン・牛乳
ミートスパゲティ
☆大根サラダ

| 635 | 24.4 | 29 |
|---|---|---|

赤）冷豚肉（挽肉） 20　緑）にんにく 0.1
緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40
黄）スパゲティ 30　黄）油 0.5
緑）トマトピューレ 10　洋風ブイヨン 0.5
トマトケチャップ 20　ウスターソース 1
塩 0.1　こしょう 0.02
ナツメグ 0.02

赤）まぐろ（油漬） 8　緑）ホールコーン缶 10
緑）大根 25　緑）にんじん 5
塩 0.1　こしょう 0.01

黄）マヨネーズ風ドレッシング 2　黄）油 2
黄）砂糖 1　酢 0.5

### 17（金）

ごはん（増量）・牛乳
肉団子スープ
麻婆丼
毎月19日は食育の日

| 581 | 22.7 | 25 |
|---|---|---|

赤）冷チキンボール 30　緑）ちんげん菜 10
緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5
中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
塩 0.1　こしょう 0.02

赤）冷豚肉 15　緑）たけのこ水煮 10
緑）青ねぎ 2　緑）にんにく 0.1
緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 15　赤）冷豆腐 50
緑）干しいたけ 0.2　黄）油 0.3
中華ブイヨン 0.5　赤）赤みそ 1.5
赤）豆みそ 1　黄）砂糖 0.5
しょうゆ 1.5　料理酒 0.5
豆板醤 0.1　黄）ごま油 0.3
黄）片栗粉 0.5

### 20（月）

黒糖パン・牛乳
ミネストローネ
☆冬野菜グラタン

| 588 | 21.8 | 36 |
|---|---|---|

赤）冷ベーコン 10　緑）皮むきトマト缶 15
黄）白いんげん豆水煮 10　緑）セロリ 2
緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 30　黄）マカロニ 10
洋風ブイヨン 1　黄）油 0.5
トマトケチャップ 6　しょうゆ 0.3
塩 0.4　こしょう 0.02
黄）砂糖 0.1

赤）冷ウインナー 10　緑）カリフラワー 15
緑）ほうれん草 5　緑）たまねぎ 5
黄）じゃがいも 15　赤）牛乳 4
赤）とろけるチーズ 5　黄）ホワイトソース 20
こしょう 0.01

### 21（火）

ごはん・牛乳
ちんげん菜スープ
油淋鶏

| 611 | 23.0 | 30 |
|---|---|---|

赤）冷豚肉 10　緑）ホールコーン缶 10
緑）ちんげん菜 10　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5
中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
塩 0.1　こしょう 0.02

赤）冷鶏から揚げ 55　黄）油 5.5
緑）白ねぎ 3　緑）にんにく 0.1
緑）土しょうが 1　黄）砂糖 2.5
酢 2　しょうゆ 3
黄）ごま油 0.3

### 22（水）

ごはん・牛乳
むらくも汁
じゃがいもの磯煮
☆れんこんの白和え

| 580 | 23.1 | 24 |
|---|---|---|

緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5
緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 10
赤）鶏卵 20　淡口しょうゆ 4
黄）片栗粉 0.5　削りぶし 2

赤）冷豚肉 15　緑）にんじん 10
黄）じゃがいも 40　赤）乾ひじき 1.5
黄）油 0.3　黄）砂糖 2
みりん 0.5　しょうゆ 3
削りぶし

緑）ほうれん草 3　緑）にんじん 5
緑）れんこん 7　赤）冷白和えの素 30
黄）いりすり白ごま 0.5

### 23（木）

コッペパン・牛乳
はくさいスープ
☆豚肉のマスタード焼き
いちごジャム

| 584 | 25.3 | 36 |
|---|---|---|

赤）冷ベーコン 10　緑）カリフラワー 5
緑）はくさい 25　緑）青ねぎ 2
緑）にんじん 7　黄）緑豆春雨 5
黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 3.5　塩 0.1
こしょう 0.02

赤）冷豚肉 40　緑）エリンギ 5
緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15
黄）砂糖 0.3　しょうゆ 2.5
料理酒 1　黄）マヨネーズ風ドレッシング 3
粒入りマスタード 2　塩 0.1
こしょう 0.01

黄）いちごジャム 1袋

### 24（金）

ごはん・牛乳
すいとん汁
大阪しろ菜と豚肉の煮びたし
☆厚揚げのしょうが焼き

| 622 | 23.4 | 27 |
|---|---|---|

赤）冷鶏肉 10　つきこんにゃく 10
緑）青ねぎ 2　緑）しめじ 5
緑）大根 20　緑）にんじん 10
黄）冷すいとん 30　淡口しょうゆ 0.5
赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4
削りぶし 2

赤）冷豚肉 10　緑）はくさい 20
緑）大阪しろ菜 10　緑）にんじん 5
黄）油 0.3　みりん 0.5
淡口しょうゆ 1.5　削りぶし

緑）土しょうが 0.5　赤）冷厚揚げ（具入） 30
黄）砂糖 1　みりん 2
しょうゆ 2

学校給食週間献立

### 27（月）

コッペパン・牛乳
ブロッコリーのクリーム煮
☆ジャーマンポテト

| 596 | 23.2 | 34 |
|---|---|---|

赤）冷鶏肉 15　緑）ホールコーン缶 10
緑）ブロッコリー 10　緑）にんじん 15
緑）たまねぎ 30　黄）マカロニ 8
黄）油 1　洋風ブイヨン 1
黄）ホワイトルウ 7　赤）牛乳 20
赤）粉末チーズ 3　塩 0.1
こしょう 0.02

赤）冷ベーコン 7　緑）たまねぎ 10
黄）じゃがいも 50　塩 0.2
こしょう 0.01

### 28（火）

ごはん・牛乳
長崎ちゃんぽん
揚げギョーザ

| 617 | 22.3 | 26 |
|---|---|---|

赤）冷豚肉 20　緑）キャベツ 15
緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
緑）緑豆もやし 10　赤）焼かまぼこ 5
黄）冷中華麺 40　黄）油 0.5
中華ブイヨン 2　みりん 0.5
料理酒 1　淡口しょうゆ 1
塩 0.1　こしょう 0.02

赤）冷ギョーザ 2個　黄）油 3.5

### 29（水）

ごはん・牛乳
チャージャン豆腐
☆小松菜のおひたし

| 581 | 24.4 | 27 |
|---|---|---|

赤）冷豚肉 25　緑）たけのこ水煮 10
緑）ちんげん菜 20　緑）にんにく 0.1
緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 15
緑）たまねぎ 25　赤）冷厚揚げ 55
黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
黄）砂糖 0.5　しょうゆ 3
料理酒 1　赤）赤みそ 5
豆板醤 0.1　こしょう 0.02

緑）はくさい 20　緑）小松菜 20
緑）にんじん 10

黄）砂糖 0.5　みりん 1
しょうゆ 2.5　黄）あたりごま 1
黄）いりすり白ごま 0.3

### 30（木）

コッペパン・牛乳
にらたまスープ
春雨の炒め煮
チョコレートクリーム

| 629 | 23.0 | 39 |
|---|---|---|

赤）冷鶏肉 10　緑）たけのこ水煮 10
緑）にら 3　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 20　赤）鶏卵 20
黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 4　黄）片栗粉 0.5
塩 0.1　こしょう 0.02

赤）冷豚肉 10　緑）土しょうが 0.3
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
緑）干しいたけ 0.3　黄）緑豆春雨 12
黄）油 0.3　中華ブイヨン 0.5
しょうゆ 3　塩 0.2
こしょう 0.02

黄）チョコレートクリーム 1袋

### 31（金）

ごはん・牛乳
さつま汁
☆いわしの甘酢かけ
福豆

| 584 | 25.8 | 24 |
|---|---|---|

赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10
緑）ささがきごぼう 3　緑）青ねぎ 2
緑）大根 15　緑）にんじん 10
黄）さつまいも 20　赤）冷うすあげ 3
赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4
削りぶし 2

赤）冷いわし 1枚　料理酒 1
緑）白ねぎ 5　緑）にんじん 5
黄）油 0.2　しょうゆ 3
黄）砂糖 3　酢 2
一味唐辛子 0.01

赤）福豆 1袋

節分献立

| 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%) | 脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%) | ｶﾙｼｳﾑ (mg) | ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg) | 鉄 (mg) | 亜鉛 (mg) | ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE) | ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg) | ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg) | ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg) | 食塩相当量 (g) | 食物繊維 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月平均 | 607 | 15.5 | 30 | 314 | 76 | 3.0 | 2.6 | 228 | 0.38 | 0.46 | 17 | 2.13 | 4.3 |
| 文部科学省基準 | 650 | 13～20 | 20～30 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 2.00未満 | 4.5以上 |

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています