

令和7年1月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥ おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・だいす・牛乳・海そうなど)

♦ おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(ごく類・いも・さとう・油など)

♣ おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物など)

おはしは、まいにち  
もってきてね！

9 日 (木)	ごはん ぶりのてりやき ぎゅうにゅう					たの きゅうしょく 今日はから3学期の きゅうしょくはじ まだまだ寒い日がつ づきますが、しっかり 食べて、寒い冬をの りきりましょう。	20 日 (月)	ごはん あじのいそべあげ ぎゅうにゅう				
	くろまめ	おぞうに	牛乳	あぶらあげ3 こんぶ0.05	あじきれ あおさ0.1			とうふ45 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	とりつくねととうふのにもの ぎゅうにゅう	牛乳		
	♥ くろまめ6	ぶりきれ	とうふ20 あくみそ2 (だしこんぶ)0.5	しろみそ13 (けずりぶし)2.5	ぎゅうにゅう			あぶらあげ3 こんぶ0.05	あじきれ あおさ0.1	とうふ45 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5		
	♦ こめ70	スライド	じゃがもち30 だいこん20 きんときにんじん10	さといも20	牛乳			だいこん20 にんじん3 ゆずじる0.3	たまねぎ30 しめじ5 あおねぎ3 しょうが0.3	牛乳		
10 日 (金)	ごはん はるまき ぎゅうにゅう					クイズ1 あつあ 厚揚げは何から作 られているでしょうか? ①大豆 ②ほうれんそう ③海そう ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	21 日 (火)	ごはん とうふハンバーグのあまずあんかけ ぎゅうにゅう				
	こまつなあまずいため	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	牛乳	ハム5	とうふハンバーグ1こ			ぶたにく30	ぎゅうにゅう	牛乳		
	♥ やきぶた5	あつあげ45 ぶたにく25	ぎゅうにゅう	♦ こめ70	じゃがいも50			みずな20 にんじん5	じょうが0.2 にんにく0.05	たまねぎ30 にんじん10 いとんにやく20		
	♦ こめ70	スライド	こまつな20 にんじん5 はるまき10 たまねぎ35 にんじん15 しめじ5 にんにく0.2	牛乳	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g			エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g		
14 日 (火)	ごはん ごまめ ぎゅうにゅう					ごまめ おせち料理のひと つです。豊作を願い た食べられてきました。 乾燥したいわしを肥 りうつつかに使つて くれたことから「五 万米」や「田作り」と 呼ばれています。 エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	22 日 (水)	ごくとうパン プロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう				
	とがのおに	がめに	牛乳	だいす7 ぶたにく20 (とんこつスープ)5	まぐろあぶらづけ5			とりにく30 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう	牛乳		
	♥ ごまめ3	とりにく35 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう	♦ こくとうパン1こ	じゃがいも50			セロリー2 にんにく0.02	牛乳	牛乳		
	♦ こめ70	さつまいも40	スライド	れんこん25 だいこん20 にんじん20 しめじ5 こんにゃく25	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g			トマト7 えだまめ6	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g		
15 日 (水)	ミルクバター にくだんごのバーベキュースープ ジュリエンヌスープ ぎゅうにゅう					ジュリエンヌスープ 「ジュリエンヌ」とは フランス語で「マッチ 棒より細い糸状のもの」という意味です。 野菜を細く切って仕 上げています。 エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	23 日 (木)	ごはん あげշゅーマイ ぎゅうにゅう				
	ランチパン	やさいのソテー	牛乳	ベーコン5 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう			こまつなナムル マーポーどうふ	牛乳	牛乳		
	♥ にくだんご40	ベーコン5 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	♦ こめ70	じろごま0.6			とうふ90 ぶたにく30 あくみそ1.7 はっちゅうみそ1.7	牛乳	牛乳		
	♦ ミルクバター1こ	ランチパン1こ	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 りんごピューレ1.4			じょうが0.3 にんにく0.2 たけのこ5 チングンサイ10 ほししいたけ0.3	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g		
16 日 (木)	ごはん ホキのレモンづけ ぎゅうにゅう					おおさか 大阪しづな 「なにわの伝統野 菜」のひとつです。 茎が白いことから しづなと呼ばれています。 江戸時代から育て られてきた大阪を代表 する葉物野菜です。 エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	24 日 (金)	ごはん さわらのゆずみそ ぎゅうにゅう				
	しろなのにびたし	ぶたにくとだいこんのもの	牛乳	ホキ40	ぶたにく35 ひらてん15			こうやどうふのふくめ ごもくじる	牛乳	牛乳		
	♥ あぶらあげ7 (けずりぶし)0.5	ホキ40	ぎゅうにゅう	♦ こめ70	じろごま0.6			こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5	さわらきれ あくみそ4	牛乳		
	♦ こめ70	レモンじる1.1	だいこん40 たまねぎ35 にんじん10 えだまめ6	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g			えだまめ2	ゆずじる0.5	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g		
17 日 (金)	むぎごはん ふゆやさいのカレーライス ぎゅうにゅう					おおむぎ 大麦 麦ごはんは、大麦 を混ぜて炊いていま す。大麦はお茶や、 みそ・しょう油の原料 になります。 エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	27 日 (月)	ごはん たこやき ぎゅうにゅう				
	ウインナー	だいこんとツナのサラダ	牛乳	とりにく40 (とりがらスープ)15 (とんこつスープ)8	まぐろあぶらづけ4			はくさいのごまあえ ぶたにくのすきに	牛乳	牛乳		
	♥ ウインナー1ほん	じゃがいも20	ぎゅうにゅう	♦ こめ70 おしむぎ5	しろごま0.6			ぶたにく35 とうふ35	ぎゅうにゅう	牛乳		
	♦ こめ70 おしむぎ5	にんにく0.3 しょが0.2 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 れんこん10 りんごピューレ8.5 トマトピューレ1	だいこん15	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g			はくさい20 にんじん5	たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 いとんにやく30	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g		

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

## 【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配達される食品

○牛乳

○パンまたは米飯

○ヨーグルト(31日)

28 日 (火)	ごはん ほうれんそうのあえもの	スタミナそぼろ とりにくとさといものさっぱりに	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 さといもはどの部分を食べているでしょうか? ①葉 ②根 ③茎	30 日 (木)	ごはん ひじきのちゅうかサラダ	こうたとつくったぎょうざ あつあげとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう 牛乳	ブックメニュー 『けんかのきもち』 (文:柴田愛子、絵:伊藤秀男、出版:ポプラ社)に出てくる ぎょうざです。今回 は、蒸し焼きで仕上げています。 エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 24.5 しつ g 17.1
	こなかつお0.1	だいす3 ぶたにく25	とりにく30			めひじき1	ギョーザ2こ	ぶたにく20 (とんこつスープ)5	
	こめ70		さといも40			こめ70	しろごま0.6	はるさめ5	
	ほうれんそう20 にんじん5	えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1	しょうが0.3 にんにく0.2 にんじん15 たまねぎ15 こんにゃく15 あおねぎ3			えだまめ7 ホールコーン5 にんじん3		しょうが0.2 にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん15 チンゲンサイ10 キャベツ10 ほししいたけ0.3	
29 日 (水)	チーズパン とりレバーのソースあえ	チンゲンサイのバジルふうみサラダ トマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ 写真をとることが好きな食べ物はなあに? ヒント: 今日の給食に使われています。 △こたえはしたにあるよ	31 日 (金)	ヨーグルト ごはん	ごもくまめ さばのしょうがじょうゆかけ	かすじる ごはん さばのしょうがじょうゆかけ	かすする 粕汁 にほん しゃつくとき 日本酒を作る時にできる酒かすを使つて作ります。体が温まるので寒い冬に最適な料理です。 エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 30.7 しつ g 19.5
	とりにく30 とりレバー10		ぶたにく20 (とりがらスープ)10			ヨーグルト1こ	だいす4 こんぶ0.13 (けずりぶし)0.6	さば1きれ ぶたにく15 あぶらあげ5 しじみそ6 あかみそ4 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	
	チーズパン1こ		じゃがいも50			こめ70		さといも10	
	しょうが0.2	チングンサイ20 にんじん5 にんにく0.2	セロリー2 にんにく0.05 たまねぎ30 にんじん10 トマト10 しめじ5			にんじん5	しょうが0.5	ごぼう5 だいこん20 にんじん10 あおねぎ3 こんにゃく10	

# あけまして おめでとうございます

きゅうしょくだより

ブック  
メニュー

1月30日(木) 「けんかのきもち」

文:柴田 愛子 絵:伊藤 秀男  
出版:ポプラ社

【あらすじ】

たいは、なかよしのこうたと、す  
ごいけんかをした。こうたがあや  
まってくれたけど、まだけんかの  
き  
持ちは終わらない…。

はい  
入っているかな? 星型にんじん

羽曳野市では給食に興味や関心を持ってもらうことを願って、学校給食週間中の給食に星型のにんじんを入れています。

今年は、24日の「五目汁」の中に入ります。各クラスに1つずつ入っているので探してみてください。

いつも楽しくしっかり食べててくれているので、全  
クラスに賞状を送ります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
1月分 平均栄養量	636	16.5	27.8	2.1	370	91	3.1	299	0.4	0.5	21	3.9	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

## クイズ1

こたえは ①大豆です。  
大豆から作られた豆腐を、  
揚げて作ります。

## クイズ2

こたえは ②アメリカです。  
テキサス州の料理です。メキシコと  
ちかいことから、具材や味付け等メキシ  
コ料理と似ている部分があります。

## クイズ3

こたえは ③茎です。  
地下茎という、土の中にのびる茎です。  
じゃがいもやれんこんも地下茎です。

## なぞなぞ

こたえは チーズです。  
写真をとる時のかけ声は  
「はい、チーズ。」

