

令和8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・だいず・
牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとに
なるたべもの
(こく類・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)



さかなのほねなど、のどにつまりやす
いものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにち
もってきてね！

| | | | | | | |
|----------------|--|------------------------|---|----------------|--|--|
| 9 日 (金) | ランチパン ぶたにくのバーベキューソース トリックとコーンのスープ 牛乳 | いりだいずのくろざとうがらめ カミカミ | 楽しい給食 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 乗り切りましょう。 | 20 日 (火) | ごはん コーンポテト ぶたにくのからあげ わかめとうふのみそしる 牛乳 | ぶたにく エネルギーを作っ たり、皮ふの健康に 関係するビタミンB1 がたくさん含まれて います。 |
| ♥ | ぶたにく40 | いりだいず5 きなこ0.2 | トリック10 (とりがらスープ)8 | ♥ | ぶたにく50 | とうふ25 あかみそ8 (けずりふし)2.5 (だしこんぶ)0.5 |
| ◆ | ランチパン1こ | くろざとう1.7 すりごま0.2 | トリック20 | ◆ | こめ70 | じゃがいも30 |
| ♣ | しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2 | | しょうが0.1 クリームコーン30 たまねぎ15 にんじん7 | ♣ | ホールコーン5 | しょうが0.15 にんにく0.1 |
| | | | | | | だいにん15 たまねぎ15 にんじん5 |
| | | | | | | エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 18.5 |
| 13 日 (火) | ごはん とがのおに ごまめ がめに 牛乳 | カミカミ | ごまめ おせち料理のひと つです。豊作を願 い食べられてきました。 乾燥したいわしを肥 料に使うと米が多く 収穫できたことから 「五万米」や「田作り」 と呼ばれています。 | 21 日 (水) | ヨーグルト(中学生のみ) ガーリックチキン ランチパン チンゲンサイのバジルふうみサラダ トマトに 牛乳 | ガーリック (にんにく) ねぎと同じ仲間 で土の中で育つ野菜 です。花がさく前の伸 びた芽をつみとると 大きく育ちます。 |
| ♥ | | ごまめ3 | トリック35 (けずりふし)0.5 | ♥ | ヨーグルト1こ | ぶたにく20 (とりがらスープ)10 |
| ◆ | こめ70 | さつまいも40 | | ◆ | ランチパン1こ | じゃがいも50 |
| ♣ | | | れんこん25 だいにん20 にんじん20 ごぼう15 しいたけ5 こんにやく25 | ♣ | しょうが0.1 にんにく0.3 | チンゲンサイ20 にんじん10 にんにく0.02 |
| | | | | | | セロリー2 にんにく0.05 たまねぎ30 キャベツ10 にんじん10 トマト10 しめじ5 |
| | | | | | | エネルギー kcal 639 たんぱく質 g 27.7 しじつ g 24.1 |
| 14 日 (水) | ランチパン にくだんごのケチャップソース こめこクリームシチュー 牛乳 | | クイズ1 にんじんを雪の下 で育てるとどうなるで しょうか？ ①あまくなる ②やわらかくなる ③うまく育たない ◇こたえはうらにあるよ | 22 日 (木) | ごはん はくさいのゆずず とりつくねのあまからあんかけ ごまみそに 牛乳 | はくさい 冬が旬の野菜で す。旬とはその野菜 をおいしく食べられる 時期のことを言いま す。白菜のあまみを 味わってください。 |
| ♥ | にくだんご40 | | トリック15 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4 | ♥ | こめ70 | はくさい25 ゆずじり0.5 |
| ◆ | ランチパン1こ | | じゃがいも40 こめこホワイトルウ15 | ◆ | | はくさい25 ゆずじり0.5 |
| ♣ | トマトピューレ1.2 | チンゲンサイ20 にんじん10 | たまねぎ35 にんじん15 えだまめ5 | ♣ | | はくさい25 ゆずじり0.5 |
| | | | | | | エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 24.0 しじつ g 24.2 |
| 15 日 (木) | ふりかけ ごはん ポテトコロッケ ざくざくじる 牛乳 | ふりかけ | みんなの ふるさと給食 ざくざくじるは、福島 県の郷土料理です。 たっぷりの根菜をおだ しで煮込みます。 | 23 日 (金) | ランチパン はるまき ナムル あつあげのちゅうかに 牛乳 | クイズ2 わかめは海の中で 何色をしているでし ょうか？ ①黄色 ②茶色 ③緑色 ◇こたえはうらにあるよ |
| ♥ | ふりかけ1ふく | ちくわ3 めひじき1 | トリック15 とうふ25 (けずりふし)2 (だしこんぶ)0.5 | ♥ | | はるまき1こ |
| ◆ | こめ70 | | ポテトコロッケ1こ | ◆ | | きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35 |
| ♣ | | ホールコーン3 にんじん5 | だいにん15 にんじん5 ごぼう5 つきこんにやく10 ほししいたけ0.3 | ♣ | | しょうが0.3 たまねぎ35 にんじん20 チンゲンサイ20 |
| | | | | | | エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 18.8 しじつ g 18.8 |
| 16 日 (金) | ランチパン てりやきハンバーグ からしあえ やさいスープ 牛乳 | | からし からしは「からし菜」 という植物の種から できています。 からし菜は黄色い 花を咲かせます。 | 26 日 (月) | ごはん だいにんとツナのサラダ ぶたにくのすきに 牛乳 | こんにやく こんにやくには、三 角形のものや丸いも の、糸のように細い ものなど、様々な種 類があります。今日 の給食は「系こんに やく」を使っていま す。 |
| ♥ | ハンバーグ1こ | | トリック25 (とりがらスープ)10 | ♥ | こめ70 | まぐろあぶらづけ4 |
| ◆ | ランチパン1こ | | | ◆ | | たこやき 小学生2こ 中学生3こ |
| ♣ | しょうが0.2 にんにく0.05 | キャベツ20 にんじん5 | はくさい30 たまねぎ30 こまつな10 にんじん10 しめじ5 ホールコーン5 | ♣ | | にんじん10 だいにん15 |
| | | | | | | ぶたにく35 とうふ40 |
| | | | | | | エネルギー kcal 629 たんぱく質 g 23.8 しじつ g 16.5 |
| 19 日 (月) | ごはん ひじきごはん れんこんとにんじんチップス とりにくとがんものうまに 牛乳 | | れんこんと にんじんチップス 野菜をうすく切っ て油でカリッとあげて います。味付けは塩と こしょうだけです。素 材の味を楽しんでく ださいね。 | 27 日 (火) | ごはん フライドポテト ポークハヤシライス ひじきのサラダ 牛乳 | クイズ3 フライドポテトとい う言葉はどこの国で 生まれたのでしょうか？ ①アメリカ ②フランス ③日本 ◇こたえはうらにあるよ |
| ♥ | こうやどろふ0.5 めひじき1 | | トリック30 がんもどき25 | ♥ | こめ75 | じゃがいも45 |
| ◆ | こめ70 | しろごま0.6 | | ◆ | | フライドポテト12 デミグラスソース3 |
| ♣ | ホールコーン5 えだまめ5 | れんこん15 にんじん15 | たまねぎ30 にんじん15 ごぼう10 しめじ5 いとこんにやく30 | ♣ | | にんにく0.1 たまねぎ60 にんじん15 しめじ10 トマトペースト5 トマトピューレ2 |
| | | | | | | にんじん5 ホールコーン5 |
| | | | | | | エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 23.8 しじつ g 18.5 |

※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>

ニンニクです。

「ニンク」としていますが、^{やさい}野菜
なので八百屋さんに^{やおや}売っています。