

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・だいす・
牛乳・海そらなど)

◆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 いりだいすのくろざとうがらめ ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソース トックとコーンのスープ					<p>たの 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。</p> <p>エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 27.0 しつ g 18.8</p>	<p>ごはん コーンポテト ぶたにくのからあげ わかめと豆腐のみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶたにく エネルギーを作つたり、皮ふの健康にかんむり関係するビタミンB1がたくさん含まれています。</p> <p>エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 25.0 しつ g 18.5</p>
	♥	ぶたにく40	いりだいす5 きなこ0.2	とりにく10 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう			
	◆	ランチパン1こ	くろざとう1.7 すりごま0.2	トック20				
	♣	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					
13 日 (火)	ごはん ごまめ ぎゅうにゅう とがのおに がめに					<p>ごまめ りょうり おせち料理のひとつです。豊作を願いたべられてきました。 乾燥したいわしを肥料に使うと米が多く収かくできました。 「五万糸」や「田作り」と呼ばれています。</p> <p>エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 21.5 しつ g 15.4</p>	<p>ヨーグルト(中学生のみ) ガーリックチキン トマトに ランチパン チンゲンサイのバジルふうみサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>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ると大きく育ちます。</p> <p>エネルギー kcal 639 たんぱく質 g 27.7 しつ g 24.1</p>
	♥		ごまめ3	とりにく35 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう			
	◆	こめ70	さつまいも40					
	♣			れんこん25 にんじん20 ごぼう15 しいたけ5 こんにゃく25				
14 日 (水)	ランチパン やさいのソテー ぎゅうにゅう 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					<p>クイズ1 にんじんを雪の下で育てる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</p> <p>エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 24.0 しつ g 24.2</p>	<p>ごはん とりつくねのあまからあんかけ ぎゅうにゅう はくさいのゆずす ごまみそに</p> <p>牛乳</p>	<p>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と言います。白菜のあまりを味わってください。</p> <p>エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 27.5 しつ g 17.3</p>
	♥	にくだんご40		とりにく15 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4	ぎゅうにゅう			
	◆	ランチパン1こ		じゃがいも40 こめこホワイトルウ15				
	♣	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				
15 日 (木)	ぶりかけ ひじきのにもの ざくざくじる ぎゅうにゅう ごはん ポテトコロッケ					<p>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。</p> <p>エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 18.8 しつ g 18.8</p>	<p>ランチパン ナムル あつあげのちゅうかに ぎゅうにゅう はるまき</p> <p>牛乳</p>	<p>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</p> <p>エネルギー kcal 619 たんぱく質 g 22.8 しつ g 22.1</p>
	♥	ぶりかけ1ふくろ	ちくわ3 めひじき1	とりにく15 (けずりぶし)2 (だしこぶし)0.5	ぎゅうにゅう			
	◆	こめ70		ポテトコロッケ1こ	さといも15			
	♣		ホールコーン3 にんじん5		だいこん15 にんじん5 ごぼう5 つきこんにゃく10 ほししいたけ0.3			
16 日 (金)	ランチパン からしあえ ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ やさいスープ					<p>からし からしは「からし葉」という植物の種からできています。 からし葉は黄色い花を咲かせます。</p> <p>エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 25.2 しつ g 25.9</p>	<p>ごはん たこやき ぎゅうにゅう だいこんとツナのサラダ ぶたにくのすきに</p> <p>牛乳</p>	<p>こんにゃく こんにゃくには、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「糸こんにゃく」を使っていま す。</p> <p>エネルギー kcal 629 たんぱく質 g 23.8 しつ g 16.5</p>
	♥	ハンバーグ1こ		とりにく25 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう			
	◆	ランチパン1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				
19 日 (月)	ごはん れんこんとにんじんチップス ぎゅうにゅう ひじきごはん とりにくとがんものうまい					<p>れんこんと にんじんチップス やさい 野菜をうすく切って あぶら油でカリっとあげています。 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。</p> <p>エネルギー kcal 662 たんぱく質 g 22.8 しつ g 24.2</p>	<p>ごはん ポークハヤシライス ぎゅうにゅう フライドポテト ひじきのサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>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</p> <p>エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 23.8 しつ g 18.5</p>
	♥	こうやどうふ0.5 めひじき1		とりにく30 がんもどき25	ぎゅうにゅう			
	◆	こめ70	しろごま0.6					
	♣	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 ごぼう10 しめじ5 いとこんにゃく30				

※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、中学生年（3年生・4年生）の量を示しています。
配缶量は低学年（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、中学生は1.3倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品

- 牛乳
- パンまたは米飯

○中学生のみヨーグルト(21日)

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。日本の給食は明治22年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていきましたが、戦争で中断されました。戦後の食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に学校給食が再開されました。

ほしがた 星型にんじん

はひきのし きゅうしょく きょうみ かんしん も ねが
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、
ぜんこく がいこう きゅうしょく しゅうかん ちゅう きゅうしょく ほしがた い
全国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。

こんかい じる なか はい
今回は29日(木)のすまし汁の中に入ります。

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。



区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しあわせ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	
		kcal	%	%	(食塩相当量) g	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	mg
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの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	634	15.7	29.7	2.4	360	91	2.7	226	0.4	0.5	19	4.1	2.8
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	1月分 平均栄養量	803	15.4	29.3	3.0	419	114	4.0	281	0.5	0.6	24	5.2	3.6

クレス1

こたえは ①あまくなるです。
雪下にんじんといい、雪の中で
冬を越させるとあまくなります。

7132

こたえは ②茶色です。
お湯に通すと鮮やかな緑色になります。

クイズ3

こたえは ③日本です。
アメリカではフレンチフライ、
フランスではポム・フリットと
よ呼びます。

なぞなぞ

ニンニクです。
「ニク」とついていますが、野菜
やおやう
なのでハ百屋さんに売っています。



主食(米飯・パン)の提供回数の変更についてお知らせ

羽曳野市の学校給食において、主食として米飯を週4回、パンを週1回の提供をしてきましたが、令和7年12月からの米価の改定に伴い、給食費に占める主食費と副食費の割合の改善を図るために3学期以降、米飯を週3回、パンを週2回の提供に変更いたします。なお、保護者が負担する給食費の額に変更はありません。



↑詳しくはこちらをご覧ください。