

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和7年1月分(2025年)

1月20日(月)から1月24日(金)までは給食週間です。

☆給食ができあがるまでには、たくさんの人たちが働いています。

食べ物の大切さを考えて、残さず食べましょう。



栄養三色

●黄色の食品「エネルギーになる」

穀類、いも、砂糖、油脂、種実

●赤色の食品「体をつくる」

魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう

●緑色の食品「体の調子をととのえる」

野菜、きのこ、果物


実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色	実施日	献立名	食品名	栄養三色	食品名	栄養三色
9日(木)	コッペパン	コッペパン	1こ 黄	にんじん	5袋 緑	20日(月)	ふゆのわふうカレー	<ごはん> 精白米	85 黄	トマトケチャップ	6 緑
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15 赤	マヨネーズ	1袋 黄		ぎゅうにゅう	ウスターソース	5 緑		
10日(金)	ひろしまの たきこみごはん	精白米	70 黄	米粉	7 黄	21日(火)	ごぼうピラフ	精白米	75 黄	塩	0.4 緑
	ぎゅうにゅう	煮込みもち	15 黄	あおさ	0.3 黄		ぎゅうにゅう	ごぼう	10 緑	ごしょう	0.01 緑
14日(火)	ごはん	精白米	80 黄	ひじき(乾)	3 赤	22日(水)	ごはん	精白米	80 黄	なたね油	0.5 黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	20 赤	つき赤こんにやく	1 赤		ぎゅうにゅう	鶏肉	15 赤	酒	20 黄
15日(水)	ごはん	精白米	80 黄	こいくちしょうゆ	4 黄	23日(木)	コッペパン	コッペパン	1こ 黄	ナチュラルチーズ	2 赤
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ	3 赤	みりん	1 黄		ぎゅうにゅう	調理用バター	20 黄	調理用バター	1 黄
16日(木)	ごはん	精白米	80 黄	さつまいも	60 黄	24日(金)	やさいおこわ	精白米	40 黄	はくさい	30 緑
	ぎゅうにゅう	鶏肉	10 赤	フライ油(なたね油)	7 黄		ぎゅうにゅう	もち米	40 黄	にんじん	10 緑
17日(金)	ごはん	精白米	75 黄	ごしょう	0.01 黄	27日(月)	ごはん	精白米	80 黄	鶏肉	15 赤
	ぎゅうにゅう	豚肉	15 赤	鶏卵	25 赤		ぎゅうにゅう	豚肉	30 赤	酒	0.3 赤

実施日	献立名	食品名		食品名		栄養色	栄養色						
		量	栄養色	量	栄養色								
28日 (火)	ごはん	精白米	80	黄	土しろうが	1	緑						
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	にんにく	0.5	緑						
		糸こんにゃく	35	黄	トウバンジャン	0.1	黄						
	にくじゃが	酒	0.5	黄	なたね油	0.3	黄						
		ごいちしょうゆ	0.3	黄	さとう	2.5	黄						
	さばのピリッとジャン	さとう	0.3	黄	酒	1.5	黄						
		なたね油	0.5	黄	酢	2	黄						
	はりはりづけ	じゃがいも	40	黄	うすくちしょうゆ	2	黄						
		玉ねぎ	60	黄	削り節	0.5	黄						
		にんじん	20	黄	水	10	黄						
ごいちしょうゆ		4.0	黄	切り干し大根(乾)	2.5	緑							
	さとう	2	黄	酢	1	黄							
	削り節	0.5	黄	さとう	1	黄							
	水	10	黄	ごいちしょうゆ	0.8	黄							
	さば	60	赤	なたね油	0.1	黄							
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	亜鉛	ビタミン			繊維	
kcal		g	g	g	mg	mg	mg	mg	AusRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
744		28.5	27	1.4	280	88	1.8	3.2	249	0.48	0.64	25	8.2
29日 (水)	ちゅうかどん	<ごはん>											
	ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	塩	0.2	黄						
		<具>			ごしろう	0.01	黄						
	うずらたまご	豚肉	15	赤	うすくちしょうゆ	4	黄						
		酒	0.5	黄	チキンブイヨン	10	黄						
	とりにくのあまず	ごいちしょうゆ	0.3	黄	澱粉	2	黄						
		はくさい	60	緑	水	10	黄						
		玉ねぎ	30	緑	うずら卵	35	赤						
		にんじん	15	緑	鶏肉	25	赤						
		たけのこ(水煮)	10	緑	酢	3.5	黄						
青ねぎ		5	緑	ごいちしょうゆ	3.5	黄							
	干し椎茸	0.5	緑	さとう	0.5	黄							
	なたね油	0.5	黄	水	5	黄							
578		25.6	16.1	1.7	290	67	2.2	3.6	382	0.33	0.58	19	2.5
30日 (木)	あげパン	コッペパン	1	黄	塩	0.2	黄						
	ぎゅうにゅう	フライ油(なたね油)	9	黄	みりん	0.6	黄						
		きな粉	7	黄	だし昆布	0.3	黄						
	ごもくごめめん	さとう	7	黄	削り節	3	黄						
		鶏肉	10	赤	水	150	黄						
	キャベツのおかがいため	米粉めん	30	黄	キャベツ	45	緑						
		はくさい	25	緑	なたね油	0.5	黄						
		にんじん	10	緑	うすくちしょうゆ	0.7	黄						
		青ねぎ	5	緑	ごいちしょうゆ	0.6	黄						
		干し椎茸	0.5	緑	かつお節	0.5	赤						
	うすくちしょうゆ	3.5	黄										
570		21.1	20.9	2.2	312	76	1.5	2.4	172	0.56	0.61	28	5.1
31日 (金)	ごはん	精白米	80	黄	春菊	8	緑						
	ぎゅうにゅう	じゃがいも	30	黄	しめじ	5	緑						
		はくさい	30	緑	なたね油	0.4	黄						
	みそしる	にんじん	10	緑	ごいちしょうゆ	1	黄						
		青ねぎ	5	緑	さとう	0.1	黄						
	とうふとしゅんぎくのいためもの	赤味噌	9	赤	塩	0.1	黄						
		煮干し	2.5	黄	ごしろう	0.01	黄						
		水	120	黄	ごま油	0.5	黄						
		冷凍豆腐	50	赤	澱粉	0.5	黄						
		豚肉	15	赤									
	土しろうが	0.5	緑										
	玉ねぎ	25	緑										
	にんじん	10	緑										
548		21.1	12.2	2.0	387	88	2.9	3.1	271	0.36	0.48	24	5.6

令和6年度 児童応募献立

～みんなきゅうしよくあつたられな～

応募結果について




市内36小学校の6年生からたくさんの応募をいただき、応募総数は3,016通でした。
今回採用された献立は5献立で2月から3月の給食に取り入れます。
児童応募献立の取り組みについての詳細は保健給食室ホームページに掲載していますのでご覧ください。

- ★塩こうじの米粉豆乳シチュー 千里第二小学校 6年雪組 田窪 心桜 さん
- ★豚キムチそばろ 佐井寺小学校 6年2組 田村 亮 さん
- ★モチモチトッポギ入りふたキムチ 江坂大池小学校 6年2組 東屋 真希 さん
- ★さばのカレー粉揚げ 青山台小学校 6年2組 S. S. さん
- ★さっさく!!ブロッコリーのかきあげ 桃山台小学校 6年4組 北村 友乃 さん

全国学校給食週間について

1月20日(月)～1月24日(金)

戦争中に食べ物が少なくなって中断していた学校給食が、1946年12月24日に再開されました。再開するために助けてくださった方々への感謝の気持ちから、12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、冬休みに入るため一カ月遅らせて、1月24日をふくむ1週間を「全国学校給食週間」としました。
毎年、各地で様々な行事やとりくみが行われていますが、給食が出来上がるまでにかかわっている人たちのことや、食べ物の大切さについて考える機会にしようというのが、今の目的になっています。
ご家庭でも子どもたちと一緒に、健康を守る「食」について話し合う機会にしてください。



～1月の献立より～

☆給食では簡単においしく炊けるように工夫しています☆

<10日(金) 黒豆>


【作り方(材料・分量は献立表を参考にしてください)】

- ①水と調味料を沸騰させ、火を止める。
黒大豆を加え、一晩おいて豆を戻す。
(給食では弱火で1時間煮ています。)
- ②①の鍋を強火にかけ煮立ったらアクをとり、弱火で2時間程度煮る。
(煮汁が少なくなってきたら途中で水を加える。)

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイ・フルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。




食生活アンケート

回答期限: 令和7年1月17日

かるしお大作戦では、子供たちの将来の健康に向け、減塩をテーマに食育に取り組んできました。その取組の効果をアンケートで把握し、今後の取組の参考にしたいと考えていますので、ぜひご協力をお願いします。

回答はこちらから




(回答時間5分程度)

【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配伍分は、食品名欄に< >で示しています。例:20日(月)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

保健給食室ホームページ



※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。