

令和4年(2022年)1月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
12日(水)	おおきいコッペパン	コッペパン	低75 中89 高104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)	赤
	やさいたつぶりポトフ	ぶたにく(かくぎり) じゃがいも たまねぎ かぶ にんじん はくさい うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	25 30 30 20 20 20 0.5 0.5 すこし 65 1	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄
	ウインナーのケチャップがらめ	ウインナー ケチャップ トンカツソース みず	2ぼん(40) 6 3 1	赤
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	633	27.7 3.1 296	1.4 236 0.58 0.54 21 6.2	

13日(木)【正月料理】	ごはん	ごはん	低161 中184 高207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	みそぞうに	しらたまもち とりにく さといも だいこん にんじん あおねぎ しろみそ みそ けずりぶし だしじる	25 10 20 20 10 10 5 10 5 2 130	黄 赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤
	にしめ	こんにゃく きんときにんじん らんぎりごぼう たけのこ れんこん さやいんげん かくぎりこんぶ さとう みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	24 10 10 10 10 3 1 1 1 1 3 2	緑 緑 緑 緑 緑 赤 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	608	21.3 2.1 299	1.5 206 0.22 0.4 13 5	

14日(金)	ごはん	ごはん	低70 中80 高90	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	だいこんとぶたひきにくの カレーいために	だいこん ぶたミンチ あおねぎ さとう みりん さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ カレーこ しお こしょう けずりぶし だしこんぶ でんぶん ごまあぶら	70 30 3 1 1 2 1.5 1.5 0.2 0.1 少し 0.5 0.05 0.5 0.5	緑 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	はくさいスープ	はくさい バラペーコン たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	30 10 20 10 5 5 2 0.2 130	緑 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	592	22.7 1.8 285	1.2 171 0.5 0.46 24 3.1	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
17日(月)【震災献立】	おにぎり	おにぎり	低1こ(100) 中1こ(110) 高1こ(110)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ さつまいも こんにゃく だいこん ささがきごぼう にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 5 20 12 20 10 10 5 12 3 140	赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤
	かんパン	かんパン	20	黄
	みかん	みかん	1こ(80)	緑
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	571	21.5 2.7 375	1.9 217 0.43 0.41 32 4.4	

18日(火)	ごはん	ごはん	低161 中184 高207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	すきやき	ぎゅうにく いとこんにゃく やきどろふ(れいとう) はくさい しろねぎ たまねぎ あおねぎ えのきたけ さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	30 20 20 50 20 20 10 10 2 5 1	赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	チンゲンサイのにびたし	チンゲンサイ さつまあげ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	40 10 10 1 2 0.5	緑 赤 緑 赤 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	635	21.8 1.4 364	2.1 244 0.25 0.5 29 4.2	

19日(水)	おおきいコッペパン	コッペパン	低70 中80 高90	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	こめこのクリームシチュー	とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン(かん) パセリ ぎゅうにゅう こめこ みず しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	20 1 40 30 20 10 1 25 3 10 0.6 40 1	赤 赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 黄
	こまつなともやしの ケチャップいため	こまつな もやし ウインナー にんにく ケチャップ トンカツソース しお こしょう なたねあぶら	20 30 20 0.1 6 0.5 0.2 すこし 0.5	緑 緑 赤 緑 赤 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	603	24.6 2.8 347	1.8 305 0.36 0.59 34 7.6	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
20日(木)	むぎごはん	むぎごはん	1ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1きれ(50)	赤
	さかなのたつたあげ	さかなざりみ(さわら) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら	1 1 1 3 12 2.5	赤 赤 赤 黄 黄
	けのじる	あぶらあげ きんときまめ(みず) こうや豆腐 こんにゃく だいこん らんぎりごぼう にんじん ふき(みず) ほししいたけ りゅうおうみそ けずりぶし だしこんぶ だしじる	5 5 2 12 20 10 10 10 1 11 2 0.3 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	てづくりしそひじき ふりかけ	ゆかり ひじき ひしごま さりとん みりん こいくちしょうゆ	0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1	緑 赤 黄 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	690	28 2.6 330	2 195 0.21 0.57 4 5.1	

21日(金)	ごはん	ごはん	低161 中184 高207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	おやこに	とりにく たまご たまねぎ にんじん みつば さとう みりん うすくちしょうゆ だしけずり	25 30 30 10 3 1 1 3 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	すましじる	かたぬきまぼこ(ゆきだるま) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	8 20 10 10 3 2 5 2 0.2 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	
	582	25.2 1.9 276	1.4 318 0.24 0.56 6 2.8	

日本の味めぐり【青森県】

はつか もく じる

20日(木) けの汁

けの汁は、津軽地方に伝わる郷土料理です。

米が貴重だった昔、大根、にんじん、ごぼうなどの野菜や油揚げ、高野豆腐などを米に見立て細かく刻んで食べたのが始まりです。

けの汁は「粥の汁(かゆのしる)」がなまって「けのじる」となっています。無病息災を願い、小正月(1月15日ころ)に食べます。

また、栄養たっぷりの保存食としても重宝されています。

17日(月) は震災献立です

「おにぎり・牛乳・豚汁・乾パン・みかん」

1995年1月17日に「阪神・淡路大震災」が起きました。

また、最近では2018年6月18日に「大阪府北部を震源とする地震」が起きました。

大きな地震が起きたときはガスや水道などのライフラインが止まり、ふだんどおりの生活をする事ができなくなります。

実際に、大阪府北部を震源とする地震が起きたときは袋に入ったパンやデザート、救給カレーなどの非常食を給食で食べました。

地震はいつ起きるかわかりません。今までの大きな地震の話や大阪府北部を震源とする地震の体験をもとに、防災について改めて考えてみましょう。

このマークの献立は鶏卵除去食の日です

●21日(金) 親子煮(鶏卵) ●25日(火) かきたま汁(鶏卵)

このマークの献立は乳・乳製品除去食の日です

●19日(水) 米粉のクリームシチュー(牛乳) ●26日(水) 固形チーズ(乳製品)

このマークの献立はスチームコンベクションオーブンで調理しています

今月の野菜

1月の米・龍王みそ・白ねぎ、だいこん・にんじん・14日の白菜・25日のキャベツ・26日のほうれん草の一部は茨木産を使用し、13日・17日の里いも、17日のみかんは特別栽培のものを使用する予定です。

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)				栄養 色
24 日 (月)	ごはん			ごはん						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		1 ぼん				赤
	とりのてりやき			とりにく		70				赤
				つちしょうが		0.3				緑
				にんにく		0.1				緑
				さとう		3				黄
				みりん		1.5				
				さけ		1.5				
				こいくちしょうゆ		6				
	キャベツのスープに			キャベツ		40				緑
			バラベーコン		10				赤	
			じゃがいも		30				黄	
			たまねぎ		30				緑	
			にんじん		20				緑	
			パセリ		0.5				緑	
			うすくちしょうゆ		2					
			しお		0.4					
			こしょう		すこし					
			だしけずり		2					
			だしじる		65					
つぼづけ			つぼづけ		10				緑	
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
				メチオニン相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
651	31.1	2.5	280	1.4	245	0.33	0.51	38	5.5	

がっ こう えら りようり 学校ごとに選ぶ「どっちの料理!？」										
実施日	献 立 名		食 品 名		1 人分量(g)		栄養 二色			
25 日 (火)	ごはん		ごはん				黄			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1 ぼん		赤			
	ぶたキムチ		ぶたにくのキムチ		40		赤			
			はくさいのキムチ		15		緑			
			キャベツ		30		緑			
			たまねぎ		30		緑			
			にんじん		10		緑			
			にら		5		黄			
			さとう		0.2					
			こいくちしょうゆ		0.5					
		しお		0.1						
		こしょう		すこし						
		なたねあぶら		0.5		黄				
		たまご		20		赤				
		でんぶ		0.5		黄				
		かまぼこ		10		赤				
		たまねぎ		30		緑				
		えのき		10		緑				
		にんじん		10		緑				
		みつば		3						
		うすくちしょうゆ		5						
		けずり		2						
		ぶし		5						
		だしこんぶ		0.2						
		だしじる		130						
実施校：茨木・春日・春日丘・三島・中条・玉櫛・安威・玉島・福井・清溪 大池・豊川・中津・東・水尾・郡山・太田・天王・葦原・郡・庄栄 沢池・畑田・山手台・耳原・穂積・白川・東奈良・西・西河原・彩都西										
615	27.9	2	295	1.6	300	0.61	0.59	23	3.8	

26 日 (水)	コッペパン	コッペパン	低 中 高	45 75 89	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん		赤				
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく(ほそぎり) スパゲティ バラベーコン たまねぎ トマトみずに(かん) にんじん マッシュルーム パセリ ケチャップ ウスターソース トンカツソース しお こしょう なたねあぶら	20 30 5 40 10 10 5 1 12 2 2 0.4 すこし 1	赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄					
	ほうれんそうの いろどりソテー	ほうれんそう にんじん ホールコーン こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	35 15 10 1 0.1 すこし 0.5	緑 緑 緑 緑 黄					
	こけいちーズ	こけいちーズ	1 こ(10)		赤				
608	26.1	2.7	386	2.1	450	0.35	0.59	23	6

いばら

き

し

がっ

こう

きゅう

しよく

しゅう

かん

茨木市学校給食週間

がっ

にじゅう

よっか

げつ

にち

きん

1月24日(月)～28日(金)

ひ

な

に

げ

た

きゅう

しよく

かん

が

しゅう

かん

日ごろ何気なく食べている給食について考える1週間です。

日本の給食は100年以上の歴史がありますが、戦争があったころ、食べ物が不足して給食が中断されていたことがありました。

「いつもあたりまえに食べられることは、実はとてもありがたいこと」です。

食べ物を作る人、運ぶ人、調理する人といった給食にたずさわる人たちの工夫や苦労などを、この1週間でふりかえってみて下さいね。

【ぶたキムチ】または【ぶたにくのしょうがやき】											
実施日	献立名		食品名		1人分量(g)		栄養 三色				
25 日 (火)	ごはん		ごはん		1 ぼん		黄				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				赤				
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにくのしょうが		50		赤緑				
			さけ		0.5						
			うすくちしょうゆ		1		緑				
			たまねぎ		1						
			みりん		20						
			こいくちしょうゆ		1						
			でんぶ		3		黄				
			なたねあぶら		0.3		黄				
						0.5		黄			
		かきたまじる		たまご		20		赤			
				でんぶ		0.5		黄			
				かまぼこ		10		赤			
				たまねぎ		30		緑			
				えのき		10		緑			
				にんじん		10		緑			
				みつば		3		黄			
				うすくちしょうゆ		5					
				けずり		2					
				ぶし		5					
				だしこんぶ		0.2					
				だしじる		130					
実施校：忍頂寺											
613	29.3	2.2	269	1.6	206	0.67	0.58	6	2.3		

27 日 (木)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1 ぼん	赤	
	さばのソースに	さば					1 きれ(50)	赤	
		つちしょうが					1	緑	
		ウスターソース					6		
		さとう					6	黄	
		さけ					3		
		こいくちしょうゆ					4.5		
		みず					8		
		ふゆのみそしる	かぶ					20	緑
		こまつな					15	緑	
		あぶらあげ					5	赤	
		さといも					20	黄	
		にんじん					10	緑	
		りゅうおうみそ					11	赤	
		にぼし					3		
		にぼしだし					130		
719	25.4	3.2	374	2.6	215	0.24	0.56	14	2.6

がっ こう		え ら		りょう り					
学校ごとに選ぶ「どっちの料理!？」									
実施日	献 立 名	食 品 名	1人分量(g)	栄 養 三 色					
28 日 (金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 230	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん		赤				
	こめこのポークカレー	ぶたにくしょうが つにんにく にあかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) パセリ ケチャップ トンカツソース チキンカツ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	30 0.1 0.1 1 30 50 20 0.7 0.5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2	赤 緑 緑 黄					
	チキンカツ	チキンカツ なたねあぶら	1 こ (40)	9	黄	赤			
	シャインマスカットゼリーミックス	シャインマスカットゼリー おうとう (かん)	40 30		黄 緑				
実施校：茨木・春日・春日丘・三島・中条・玉櫛・安威・玉島・福井・忍頂寺 大池・豊川・中津・東・水尾・郡山・太田・天王・葦原・郡・庄栄 沢池・畑田・山手台・耳原・穂積・白川・東奈良・西・西河原・彩都西									
915	27.5	2	316	5.7	260	0.42	0.48	58	6.1

31 日 (月)	しよくパン	しよくパン	低 中 高	77 93 108	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん	赤				
	ぎゅうにくと トマトのにこみ	ぎゅうにく にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) パセリ ケチャップ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	30 0.1 1 50 40 20 10 0.5 15 1 0.5 すこし 60 1	赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄					
	ディーコンサラダ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん しろごま さとう こいくちしょうゆ	4 25 10 1 0.5 0.5 1	黄 緑 緑 黄					
									
	たまごぬきマヨネーズ	たまごぬきマヨネーズ	クラス 1	ぼん	黄				
644	25.1	2.6	337	1.8	323	0.32	0.51	36	9.9

今月の脂肪エネルギー比：25.8%

今月使用する食品の原材料

白玉もち	白みそ	おにぎり	乾パン	焼き豆腐
もち粉 加工でんぶん(キャッサバ) 水	米 大豆 食塩 酒精 ※大豆	精白米 のり 食塩 加工酢(醸造酢、異性化液糖、食塩、 昆布だし) 食用植物油脂	小麦粉 砂糖 ショートニング 食塩 黒ごま イースト ※小麦、ごま	豆乳 加工でんぶん(とうもろこし) 豆腐用凝固剤 水 ※大豆
高野豆腐	型抜きかまぼこ(ゆきだるま)	つぼ漬け	白菜のキムチ	
大豆 炭酸カリウム 塩化カルシウム ※大豆	魚肉 加工でんぶん(キャッサバ) でんぶん(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素	大根(塩漬け・圧搾品) ぶどう糖果糖液糖 砂糖 アミノ酸液 醸造酢 かつお節エキス 食塩 カラメル色素 酸味料 酒精 水	白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス	
チキンカツ	コロッケ	シャインマスカットゼリー	卵抜きマヨネーズ	
鶏ムネ肉 コシヒカリ米パン粉[コシヒカリ米粉 三温糖 オリーブオイル 生イースト 赤穂塩 トレハロース 酢酸Na] コーンスターチ パッター[食塩 香辛料 でんぶん(とうもろこし) 植物繊維 酵母エキス 加工でんぶん(キャッサバ) 増粘剤(キャッサバ)] 水 ※鶏肉	【具材】じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 パン粉 砂糖 食塩 しょうゆ 赤ワイン 香辛料 植物油脂 【衣】パン粉 小麦粉 でんぶん(とうもろこし) 食塩 植物性たんぱく 植物油脂 加工でんぶん(キャッサバ) 糊料(グアーガム) 水 ※豚肉、小麦、大豆	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 ぶどう果汁 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄Na ビタミンC 着色料 水	食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆	

ぼしゅう

こんだて

きゅうしよく

た

こんな給食食べたいな!

だい

こん

つか

こんだて

かんが

～ごぼうや大根を使った献立を考えよう～

し

ない

ねんせい

じ

どう

たいし

よう

がっこう

きゅうしよく

こんだて

ぼしゅう

市内の6年生児童を対象に学校給食の献立を募集しました。

おう

ぼ

そう

ずう

さく

ひん

せん

こう

けつ

か

さく

ひん

こんだて

応募総数は、1630作品でした。選考の結果、27作品の献立が

にゅう

せん

入選しました。

なか

が

かつ

さく

ひん

が

かつ

さく

ひん

が

かつ

さく

ひん

こん

その中から1月(2作品)、2月(4作品)、3月(4作品)に献

だて

じっし

よてい

立を実施する予定です。