

令和5年(2023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)	黄 赤 緑 緑 緑 黄 緑 赤					
11 日 (水)	しょくパン	しょくパン	低 77 中 93 高 108	黄					
	ぎゅうにゅう ぼてとキーマ	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200mL)	赤					
		じゃがいも	40	黄					
		ぶたミンチ	30	赤					
		にんにく	0.5	緑					
しょう油		0.5	緑						
キャベツのスープに	チリパウダー	0.02	緑						
	にんじん	10	緑						
	ホールコーン	10	緑						
	パセリ	0.5	黄						
	ケチャップ	10	緑						
	ウスターソース	0.6	赤						
	カレールー	0.6	緑						
	しょう油	0.2	緑						
	なたねあぶら	すこし	黄						
	0.5								
スライスチーズ	キャベツ	50	緑						
	バラベーコン	10	赤						
	たまねぎ	30	緑						
	にんじん	20	赤						
	パセリ	0.5	緑						
	うすくちしょうゆ	2	緑						
	しょう油	0.3	黄						
	だし	すこし	緑						
	しじり	2	赤						
	65								
スライスチーズ	スライスチーズ	1 まい (15)	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			食物繊維 g	
					ナール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
656	31.6	3.5	439	2	373	0.62	0.62	44	8.6

12 日 (木)	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			25		黄
					さといも			20		黄
					だいこん			20		緑
					きんとき			10		緑
					あおねぎ			5		緑
					しろみそ			10		赤
					みそ			5		
					けずりぶし			2		
					だしじる			130		
	にしめ				とりにく			15		赤
					あかこんにゃく			24		
					らんぎりごぼう			10		緑
					たけのこ			10		緑
					れんこん			10		緑
					さやいんげん			3		緑
					かくぎりこんぶ			1		黄
					さとう			1		
					みりん			1		
					うすくちしょうゆ			3		
					けずりぶし			2		
	ゆかりのふりかけ				ゆかりのふりかけ			1 こ (0.8)		緑
610	22.1	2.3	300	20.4	197	0.21	0.42	15	5.1	

13 日 (金)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	さかなのてりやき 	さかなきりみ (さわら) さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	1 きれ (50) 2 1.5 1 3	赤 黄					
	たまごいりちゅうか スープ 	〔 たまご でんぷん ショルダーベーコン クリームコーン (かん) たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ つちしょうが さけ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	20 0.5 5 20 20 10 5 0.5 0.1 0.5 4 0.1 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄					
	637	27.3	1.8	263	1.3	212	0.24	0.69	8

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 三色		
16 日 (月)	オリーブパン				オリーブパン				低 61 中 76 高 91				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 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 32 40 10 10 5 1 12 2 2 0.4 すこし 1				赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 黄		
	ちョップドポテトまめ				じゃがいも バラベーコン だいず(れいとう) ホールコーン えだまめ(れいとう) しお こしょう なたねあぶら				40 10 10 10 3 0.2 すこし 0.5				黄 赤 赤 緑 緑 黄		
															
694	26.6	2.5	290		2.1	173	0.41	0.48	24	9.7					

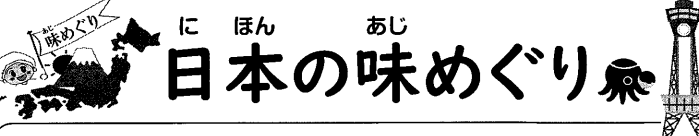
17 日 (火)	ごはん				ごはん				1 ぼん				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								赤
	ぶたじる				ぶたにく				20				赤
					あぶらあげ				5				赤
					さつまいも				20				黄
					こんにゃく				12				
					だいこん				20				緑
					ささがきごぼう				10				緑
					にんじん				10				緑
					あおねぎ				5				緑
【震災献立】					りゅうおうみそ				12				赤
					にぼし				3				
					にぼしだし				140				
	かんパン				かんパン				20				黄
	みかん				みかん				1 こ (80)				緑
	683	23.1	2.1	378	2	217	0.45	0.42	32	4.6			

18 日 (水)	おおいきコッペパン			コッペパン			低中高		75 89 104	黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	ブロッコリーの クリームに			ブロッコリー とりにく しろワイン			20 20 1			緑 赤
				じゃがいも たまねぎ クリームコーン(かん) にんじん ピザようチーズ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら			30 40 10 10 2 30 5 2 2 0.6			黄 緑 緑 緑 赤 黄 黄
	ハムとキャベツの ソテー			ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら			40 1 10 50 0.2 すこし 0.5		すこし	黄 赤 緑 黄
597	25.9	2.6	359	1.4	203	0.41	0.63	68	7.5	

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 三色
19 日 (木) 	なめし				なめし				低 163 中 186 高 209				黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム												
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	さかなのたつたあげ				さかなきりみ(さわら) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら				1 きれ(50) 1 1 3 12 2.5				赤 緑 黄 黄
	にくすい				ぎゅうにく さけ やきどろふ(れいとう) はくさい ささがきごぼう あおねぎ さとう みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ だしじる				20 1 20 30 10 5 1 2 4 0.1 2 0.2 130				赤 赤 緑 緑 黄
697	30	2.2	307	1.8	98	0.24	0.6	10	2				

20 日 (金)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1 ぼん		赤
	おでん	とりにく ごぼうてん うずらたまご じゃがいも あかこんにゃく だいこん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり	20 20 20 40 24 40 2 1 3 2 2					赤 赤 赤 黄 緑 黄	
	はくさいキャベツ にんじんのこんぶあえ	はくさい キャベツ にんじん しおこんぶ	30 20 10 2					緑 緑 緑 赤	
606	21.3	1.4	305	20.7	261	0.25	0.5	33	6.8

今月使用する食品の原材料	チリパウダー	乾パン	スライスチーズ	ゆかりのふりかけ	菜めしの具	ごぼう天
パプリカ 食塩 クミン 赤唐辛子 オレガノ ガーリック	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	ナチュラルチーズ 乳化剤 水 ※乳	赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料	塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	いとよりすり身 ごぼう 上白糖 食塩 発酵調味料 植物性油脂 加工でんぷん(キャッサバ)	
塩昆布	米粉の中華麺	餃子	トック			
昆布 しょうゆ 砂糖 食塩 ※大豆 小麦	うるち米 加工でんぷん(じゃがいも) でんぷん(とうもろこし) 酢酸ナトリウム・グリシン製剤 植物油 かんすい クチナシ色素 水	【具材】キャベツ 豚肉 玉ねぎ 豚骨 ごま油 砂糖 食塩 たん白加水分解物 にんにく 【皮】小麦粉 グルテン 食塩 水 ※豚肉 ごま 大豆 小麦	上新粉 加工でんぷん(じゃがいも) 酒精 食塩 水			
ハンバーグ	ぶどうゼリー	まぐろオイル漬け	いちごジャム			
食肉(豚肉 鶏肉) 玉ねぎ 粒状植物性たんぱく 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖 つなぎ[でんぷん(とうもろこし) 粉末状植物性たんぱく] ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンフィヨン 加工でんぷん(キャッサバ) クエン酸鉄 Na その他キャリアオーバー ※豚肉 鶏肉 大豆	糖類(果糖ぶどう糖液糖) 糖類(砂糖) ぶどう果汁 糖類(果糖) ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミン C クエン酸鉄 Na 着色料 水	きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	いちご 糖類(砂糖) 糖類(麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)			

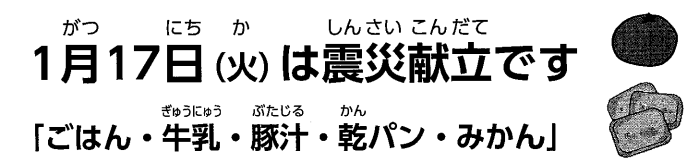


日本の味めぐり

おおさか ぶ にち もく にく す
【大阪府】19日(木) 肉吸い

肉吸いは大阪の芸人さんがうどん屋を訪れた時に「肉うどんをうどん抜き」で頼んだことがきっかけで誕生しました。

だし汁の中に牛肉や青ねぎが入ったシンプルな料理です。給食では牛肉や青ねぎの他にも焼き豆腐や白菜、ごぼうが入っています。



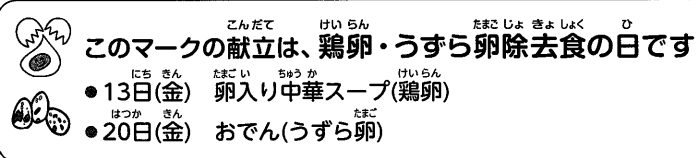
1月17日(火) は震災献立です

「ごはん・牛乳・豚汁・乾パン・みかん」

1995年1月17日に「兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)」が起きた。

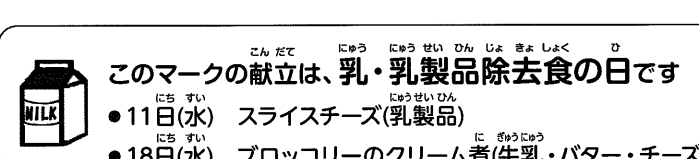
2018年6月18日に「大阪府北部を震源とする地震」が起きました。

震災献立は、避難所などで配られた豚汁や、長く保存ができる乾パン、ビタミンが補給できるみかんなど、実際に災害が起きた時に食べられた食事を元にした献立です。



このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です

●13日(金) 卵入り中華スープ(鶏卵)
●20日(金) おでん(うずら卵)



このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です

●11日(水) スライスチーズ(乳製品)
●18日(水) ブロッコリーのクリーム煮(牛乳・バター・チーズ)

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

がっ こう		え ら		り ょ う					
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					
23 日 (月)	ごはん	ごはん	低 115 中 138 高 161	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	こめこのみそラーメン	こめこちゅうかめん やきぶた もやし にんじん あおね うすちしょうゆ みそ こししょう とんこつ にんじん あおね つちしょうが とんこつスープ	30 20 20 10 5 2 9 すこし 15 4 2 1.5 150	黄 赤 緑 緑 赤 緑 緑 赤					
	あげぎょうざ	ぎょうざ なたねあぶら	2こ(34)	赤 黄					
	実施校：忍頂寺								
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	
					チナール 相当量 10g	B1 mg	B2 mg	C mg	
672	22.6	2.7	267	1.2	200	0.35	0.43	13	2.1

24 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1	ぼん	赤
	ビビンバ	ぶたにく						30	赤
		ほうれんそう						30	緑
		たけのこ						10	緑
		にんじん						10	緑
		〔あおねぎ にんにく しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら						3	緑
								0.3	緑
								1	黄
								2	黄
								5.5	
								0.2	黄
								0.5	黄
	トックスープ	トック						20	黄
		たまねぎ						30	緑
		にんじん						10	緑
		あおねぎ						5	緑
		うすくちしょうゆ						5	
		だしけずり						2	
		だしじる						130	
606	23.2	2	286	1.6	349	0.47	0.5	18	3.8

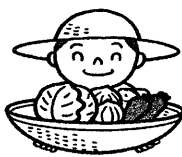
	しょくパン		しょくバン						黄 赤 すこし 黄 緑 黄 黄 赤 緑 緑 緑 黄 赤 緑 緑 緑 黄
	ぎゅうにゆう とりにくのこうみあげ		ぎゅうにゆう 〔 とりにく さけ しお ごしょう でんぶん なたねあぶら あおねぎ つちしようが しろごま さと すこいくちしょうゆ ごまあぶら					1ぼん 60 1 0.1 すこし 12 3 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5	
25									
日									
(水)	やさいスープ		シヨルダーベークン たまねぎ えのきたけ ニンじん あおねぎ うすきしょうゆ すこし けずりぶし だしこんぶ だじじる					10 30 10 10 5 5 すこし 2 0.2 130	
607	32.4	2.8	303	1.7	175	0.33	0.57	13	3.5

こめこ 【米粉のみそラーメン】		こめこ 【米粉のしょうゆラーメン】							
実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
23 日 (月)	ごはん	ごはん	低 115 中 138 高 161	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	こめこの しょうゆラーメン	こめこちゅうかめん	30	黄 赤 緑 緑 緑					
		やきぶた	20						
		もやし	20						
		にんじん	10						
		あおねぎ	5						
		うすくちしょうゆ	5						
		しお	0.1						
		こしょう	すこし						
あげぎょうざ	とんこつ	15	緑 緑 緑						
	にんじん	4							
	あおねぎ	2							
	つちしょうが	1.5							
	とんこつスープ	150							
あげぎょうざ	ぎょうざ	2 こ (34)	赤 黄						
	なたねあぶら	2							
実施校：茨木・春日・春日丘・三島・ <u>中条</u> ・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・都・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									
657	21.7	2.2	259	0.9	200	0.35	0.43	13	1.7

26 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		
		じゃがいものみそ煮	じゃがいも					30	黄
		あぶらあげ					5	赤	
		たまねぎ					20	緑	
		にんじん					10	緑	
		あおねぎ					5	緑	
		りゅうおうみそ					10	赤	
		にぼし					3		
		にぼしだし					130		
733	25.6	3.2	348	2.2	184	0.25	0.54	14	4.7

いばら き し がっ こう きゅうしょくしゅうかん
茨木市学校給食週間
 がっ こう にち げっ くに きん
1月23日(月)～27日(金)
 ひ なにげ た きゅうよく 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。
 にほん きゅうしょく なんいじょう れきし
 日本の給食は100年以上の歴史があります。
 わかし こ えいよう あた げんざい きょうざい
 昔は子どもたちに栄養を与えるためでしたが、現在は「教材」とし
 ての役割もあります。
 つくひとくろう たものたいせつ しょくじ い
 作る人の苦労や食べ物の大切さ、食事のマナー、生きていることへ
 かんしゃ きかい
 の感謝などをこの機会にふりかえてみてくださいね。





がっ こう 学校ごとに選ぶ「どっちの料理!？」		えら りよう り							
実施日	献 立 名	食 品 名	1 人分量(g)						
27 日 (金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 230						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん						
	こめこのふゆやさいカレー	だいこん、りくー、うが、イン、じゃがいも、にんじん、ごめず、ブロッコリー、キャベツ、ソーセージ、トマト、ツナ、ネー、しょうゆ、おしよらスープ、ごめず、おな	20 10 30 0.1 0.1 1 30 50 20 0.8 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2						
	やきハンバーグ	ハンバーグ	1 こ (50)						
	ぶどうゼリーミックス	ぶどうゼリー、おうとう(かん)、みかん	20 20 20						
実施校	全校								
757	26.6	2.4	291	2.6	260	0.32	0.59	36	7

30 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン						黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん				赤	
	イタリアンにくじゃが	ぶたにく 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 10 1 0.3 すこし 40 1					黄 赤 緑 緑 緑 緑	
	 水尾小学校								
	ツナソテー	まぐろオイルづけ キャベツ うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	15 50 1 0.1 すこし 0.5				黄 赤 緑		
	いちごジャム	いちごジャム	1	こ(10)				黄	
605	27.3	2.4	307	1.4	246	0.57	0.51	45	8.7

31 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
	すぶた	{ ぶたにく(かくぎり) つちしょうが こいくちしうゆ でんぶん なたねあぶら たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン さとう す こいくちしうゆ ポークスープ なたねあぶら	40 0.3 2 10 2 50 20 20 5 3 5 5 10 1						黄 赤 緑 黄 緑 緑 黄	
	えのきたけのみそしる	えのきたけ あぶらあげ たまねぎ にんじん あおなご りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	10 3 20 10 3 10 2 120						黄 緑 赤 緑 緑 赤	
	671	25.7	2.6	333	2.1	314	0.58	0.49	13	4.2

【ぶどうゼリーミックス】または【みかんゼリーミックス】										
実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 価 色						
27 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						
	こめこのふゆやさいカレー	だいごん プロりー とちにし つにうが ちんかう にあが いワイ がねン やが ねい まじん んこ たんめ ご みす みす クスター ウンス ンツ トソー チャツ くしょう いお しう こり がら すー ぷ なたね あぶら	20 10 30 0.1 0.1 1 30 50 20 0.8 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2	緑 緑 赤 緑 緑 黄 緑 黄						
	やきハンバーグ	ハンバーグ	1 こ (50)	赤						
	みかんゼリーミックス	みかんゼリー みかん (かん)	30 30	黄 緑						
										
	実施校： ぜんねんでした									
	758	26.7	2.5	292	3.8	271	0.34	0.61	43	6.3


ぼしゅう こんだて


きゅうしょく た
こんな給食、食べたいな!

はくさい つか
～キャベツ・白菜・じゃがいもを使った

こんだて かんが
献立を考えよう!～

し ない ねんせい たいしゅう がっこうきゅうしょく こんだて ぼしゅう
 市内の6年生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 てん せんこう けっか てん こんだて けいしゅうせん
 応募総数は、2081点でした。選考の結果46点の献立が入選しました。

なか がつ てん がつ てん がつ てん こんだて じっし よ
 その中から1月に4点、2月に7点、3月に4点の献立を実施する予定
 定です。

こんだて とうじょう たの
 どんな献立が登場するか楽しみにしてくださいね。



このマークの献立はスチームコンベクション
こんだて
ちようり
 オープンで調理しています

こん げつ や さい 今月の野菜

が つ こ め りゅうおう あ お に ち に ち
 1月の米、龍王みそ、青ねぎ(12日・19日)、
に ち に ち は つ か に ち い ち ぶ
 キャベツ(11日・18日・20日・30日の一部)、
だ い こ ん に ち は つ か い ち ぶ に ち
 大根(12日・20日の一部)、にんじん(11日)、
に ち は つ か い ち ぶ そ う
 はくさい(19日・20日の一部)、ほうれん草
に じ ゅ う よ っ か い ち ぶ い ば ら き し ゃ ん し ょ う
 (24日の一部)は茨木市産を使用し、また、じゃ
い ち ぶ と く べ つ さい ば い し ょ う よ て い
 がいもの一部は特別栽培のものを使用する予定
 です。

今月の脂肪エネルギー比：23.1%