

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・・・おもにたんぱく質のもとになる食品 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
	やさいたつぷりポトフ	ぶたにく (かくざり) 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 黄 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	633	27.7
	食塩相当量 g	3.1		
	カルシウム mg	296		
	鉄 mg	1.4		
	ビタミン	B1 mg	0.58	
	食物繊維 g	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 20 5 10 5 2 130	黄 赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤
	にしめ	こんにゃく きんとき らんざり たけのこ れんこん さやいんげん かくざり 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 3 2	緑 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	608	21.3
	食塩相当量 g	2.1		
	カルシウム mg	299		
	鉄 mg	1.5		
	ビタミン	B1 mg	0.22	
	食物繊維 g	5		

14日(金)	ごはん	ごはん	低 70 中 30 高 3	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	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 しお こしょう けずりぶし だしこんぶ でんぶ ごまあぶら	70 30 3 1 1 2 1.5 1.5 0.2 0.1 少 0.5 0.05 0.5 0.5	緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	はくさいスープ	はくさい パラペコン 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 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	592	22.7
	食塩相当量 g	1.8		
	カルシウム mg	285		
	鉄 mg	1.2		
	ビタミン	B1 mg	0.5	
	食物繊維 g	3.1		

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 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 赤 赤 赤 黄
	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	たん白質 g	571	21.5
	食塩相当量 g	2.7		
	カルシウム mg	375		
	鉄 mg	1.9		
	ビタミン	B1 mg	0.43	

18日(火)	ごはん	ごはん	低 30 中 20 高 20	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(わいとう) 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 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 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	635	21.8
	食塩相当量 g	1.4		
	カルシウム mg	364		
	鉄 mg	2.1		
	ビタミン	B1 mg	0.25	
	食物繊維 g	4.2		

19日(水)	おおきいコッペパン	コッペパン	低 20 中 1 高 1	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 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 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 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄
	エネルギー	たん白質 g	603	24.6
	食塩相当量 g	2.8		
	カルシウム mg	347		
	鉄 mg	1.8		
	ビタミン	B1 mg	0.36	
	食物繊維 g	7.6		

20日(木)	むぎごはん	むぎごはん	低 1 ぼん 中 1 ぼん 高 1 ぼん	黄
	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(さけ) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶ なたねあぶら	1 きれ (50) 1 1 3 12 2.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤
	けのじる	あぶらあげ きんときまめ(みず) こうやどろふ こんにゃく だいこん らんざり にんじん ふき ほし けずり 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
	てづくりしそひきふりかけ	ゆかり ひきごま しょうが さとう みりん こいくちしょうゆ みず	0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5	緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	690	28
	食塩相当量 g	2.6		
	カルシウム mg	330		
	鉄 mg	2		
	ビタミン	B1 mg	0.21	

21日(金)	ごはん	ごはん	低 25 中 30 高 30	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	おやこ	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 赤
	エネルギー	たん白質 g	582	25.2
	食塩相当量 g	1.9		
	カルシウム mg	276		
	鉄 mg	1.4		
	ビタミン	B1 mg	0.24	
	食物繊維 g	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。

にち げつ しんさいこんだて
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)

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 つちしょうが にんにく さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	70 0.3 0.1 3 1.5 1.5 6	赤 緑 緑 黄						
	キャベツのスープに	キャベツ バラベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる	40 10 30 30 20 0.5 2 0.4 2 2 65	緑 赤 黄 緑 緑 黄						
	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	
						チオール 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

いばら
き
し
かつ
こう
きゅう
しよく
しゅう
かん

茨木市学校給食週間

がっ にじゅうよつか 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。
に ぼん きゅうしよく ねん いじょう れき し せんそう
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、食べ物不足して給食が中断されていたことがありました。
た もの ふ そく きゅうしよく ちゅうだん
「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。
た もの つく ひと はこ ひと ちゅうり ひと きゅうしよく
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
てくださいね。

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			
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			
	ぶたキムチ	ぶたにくのキムチ	40	15	30	30	赤緑緑緑緑緑黄			
		たまねぎ	10	5						
		しょうゆ	0.2	0.5						
		しょうゆ	0.1							
		しょうゆ	すこし				黄			
		しょうゆ	0.5							
		しょうゆ	20	0.5	10	30	赤黄赤緑緑緑緑			
		しょうゆ	10	10	10	10				
かきたまじる	かきたま	3	5	2	0.2	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・兼原・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	

【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 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		赤緑			
			うすくちしょうゆ		1		緑			
			たまねぎ		20		黄			
			みりん		1		黄			
			こいくちしょうゆ		3		赤黄			
			でんぶ		0.3		赤黄			
			なたねあぶら		0.5		赤黄			
かきたまじる		たまご		20		赤黄				
		たまご		0.5		赤黄				
		かまぼこ		10		赤黄				
		たまねぎ		30		赤黄				
		えのき		10		赤黄				
		にんじん		10		赤黄				
		みつば		3		赤黄				
		うすくちしょうゆ		5		赤黄				
		けずり		2		赤黄				
		だし		0.2		赤黄				
		だし		130		赤黄				
実施校：忍頂寺										
613	29.3	2.2	269	1.6	206	0.67	0.58	6	2.3	

26 日 (水)	コッペパン	コッペパン	低 75 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 黄	
	ほうれんそうの いりどりソテー	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 0.1 すこし 0.5	緑 緑 緑 黄	
		こけいちーズ	1 こ(10)	黄	
				赤	

27 日 (木)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぽん	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
		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 色	
28 日 (金)	ごはん	ごはん	〔 低中 高 〕 161 184 230	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 うが にんにく さくが しょうゆ			

【チキンカツ】または【コロッケ】										
実施日	献立名		食品名		1人分量(g)			栄養色		
28 日 (金)	ごはん		ごはん		低中高			161 184 230	黄	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1ぼん			30	赤	
	こめこのポークカレー		ぶたにく うが 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 ウスターソース トンカツソース さとう さけ こいくちしょうゆ しお しょう ポークスー なたねあぶら		30 0.1 0.1 1 30 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 0.9 55 2			赤 緑 黄 緑 黄		
	コロッケ		コロッケ なたねあぶら		1こ(60)			9	黄	
	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：清溪									
	869	21.7	2	323	5.5	277	0.43	0.49	61	5.7

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 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 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	緑 緑 緑 黄 黄 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

ぼしゅう
こんだて

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 とう たいしやう 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 せう 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 がつ さくひん がつ さくひん がつ 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。

今月の脂肪エネルギー比：25.8%

こん げつ し しょう しよくひん げんざいりやう
今月使用する食品の原材料

※表示規定のあるアレルギー物質(28品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から
 個別に配付される資料もご確認ください。

しらたま 白玉もち	しろ 白みそ	おにぎり		かん 乾パン	や どう ん 焼き豆腐
もち粉 加工でんぷん（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 加工でんぷん（とうもろこし） 豆腐用凝固剤 水 ※大豆
こう や どう ん 高野豆腐		かた め 型抜きかまぼこ（ゆきだるま）		づ つぼ漬け	はく さい 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 加工でんぷん（キャッサバ） でんぷん（じゃがいも） 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素		大根（塩漬・庄搾品） 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quette		シャインマスカットゼリー	たまご め 卵抜きマヨネーズ
鶏ムネ肉 コシヒカリ米粉パン粉【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 バッター【食塩 香辛料 でんぷん（とうもろこし） 植物繊維 酵母エキス 加工でんぷん（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 でんぷん（とうもろこし） 食塩 植物性たんぱく 植物油脂 加工でんぷん（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