

茨木市教育委員会

に ほん あじ
日本の味めぐり

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
19 日 (木)	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 でんぶん なたねあぶら			1 きれ(50) 1 1 3 12 2.5			赤 緑
	にくすい			ぎゅうにく さけ やきどうふ(れいとう) はくさい ささがき 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			黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄
	697	30	2.2	307	1.8	98	0.24	0.6	10	2

おおさか ふ にち もく にく す
【大阪府】 19日(木) 肉吸い

にく す おおさか けいじん や おとず とき にく
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
たの
抜き」で頼んだことがきっかけで誕生しました。
じふ ちか ぎやうくに おお はい りやうり きやうしやく ぎやう
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
にく おお ほか ぞう 豆腐 はくさい はい
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）」が起きました。

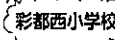
2018年6月18日に「大阪府北部を震源とする地震」が起きました。

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献立です。


 このマークの献立は、^{こんだて}鶏卵・^{けいらん}うすら卵除去食の日です。
 ●13日(金) ^{にち}卵入り中華スープ(鶏卵)
 ●20日(金) ^{はつか}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)

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	20					赤	
		ごぼうてん	20					赤	
		うずらたまご	20					赤	
		じゃがいも	40					黄	
		あかこんにやく	24					緑	
		だいこん	40					黄	
		さとう	2						
		みりん	1						
		こいくちしょうゆ	3						
		うすくちしょうゆ	2						
		だしけずり	2						
		はくさいキャベツ	30					緑	
	にんじんのこんぶあえ	20					緑		
		10					緑		
		2					赤		
606	21.3	1.4	305	20.7	261	0.25	0.5	33	6.8

※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。

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	【真材】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) 酒糟 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 チキンブイヨン 加工でんぷん(キャッサバ) クエン酸鉄 Na その他キャリーオーバー 水 ※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)

※栄養価は、^{えいようか}栄養価は、^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいようせつしゅりよう}栄養摂取量です。

がっこう 学校ごとに選ぶ「どっちの料理!？」					こめこ 【米粉のみそラーメン】または【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 色	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 色															
23 日 (月)	ごはん	ごはん	低 115 中 138 高 161	黄	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		23 日 (月)	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 あおねぎ うすくちしょうゆ みそ こしょう とんこつ にんじん あおねぎ つちしょうが とんこつスープ	30 20 20 10 5 2 9 15 4 2 1.5 150	黄 赤 緑 緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤 緑 緑 緑			23 日 (月)	こめこの しょうゆラーメン	こめこちゅうかめん やきぶた もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とんこつ にんじん あおねぎ つちしょうが とんこつスープ	30 20 20 10 5 5 0.1 すこし 15 4 2 1.5 150	黄 赤 赤 緑 緑 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑													
	あげぎょうざ	ぎょうざ なたねあぶら	2 こ (34)	赤 黄				23 日 (月)	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								実施校：茨木・春日・春日丘・三島・中条・玉樹・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・彰都西															
	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	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		
	672	22.6	2.7	267					1.2	200	0.35	0.43	13	2.1	657	21.7	2.2	259	0.9	200	0.35	0.43	13	1.7

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

25 日 (水)	しょうパン	しょうパン		黄	25 日 (水)	しょうパン	しょうパン		黄	25 日 (水)	しょうパン	しょうパン		黄	25 日 (水)	しょうパン	しょうパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりにくのこうみあげ	とりにく さけ しお こしょう でんぶ なたねあぶら あおねぎ つちしょうが しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	60 1 0.1 すこし 12 3 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄		とりにくのこうみあげ	とりにく さけ しお こしょう でんぶ なたねあぶら あおねぎ つちしょうが しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	60 1 0.1 すこし 12 3 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄		とりにくのこうみあげ	とりにく さけ しお こしょう でんぶ なたねあぶら あおねぎ つちしょうが しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	60 1 0.1 すこし 12 3 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄		とりにくのこうみあげ	とりにく さけ しお こしょう でんぶ なたねあぶら あおねぎ つちしょうが しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	60 1 0.1 すこし 12 3 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	やさいスープ	ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こけし だしけずり だしじる	10 30 10 10 5 5 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤		やさいスープ	ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こけし だしけずり だしじる	10 30 10 10 5 5 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤		やさいスープ	ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こけし だしけずり だしじる	10 30 10 10 5 5 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤		やさいスープ	ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こけし だしけずり だしじる	10 30 10 10 5 5 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤
	607	32.4	2.8	303	1.7	175	0.33	0.57	13	3.5	607	32.4	2.8	303	1.7	175	0.33	0.57	13

こめこ		こめこ							
【米粉のみそラーメン】または【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 やきぶた もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とんこつ にんじん あおねぎ つちしょうが とんこつスープ	30 20 20 10 5 5 0.1 すこし 15 4 2 1.5 150	黄 赤 赤 緑 緑 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑					
	あげぎょうざ	ぎょうざ なたねあぶら	2 こ (34) 2	赤 黄					
	実施校：茨木・春日・春日丘・三島・中条・玉樹・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・彰都西								
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	26 日 (木)	ごはん	ごはん		黄	26 日 (木)	ごはん	ごはん		黄	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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤		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 つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず	1 きれ (50) 1 6 6 3 4.5 8	赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄		さばのソースに	さば つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず	1 きれ (50) 1 6 6 3 4.5 8	赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄		さばのソースに	さば つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず	1 きれ (50) 1 6 6 3 4.5 8	赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄		さばのソースに	さば つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず	1 きれ (50) 1 6 6 3 4.5 8	赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄
	じゃがいものみそしる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 20 10 5 10 3 130	黄 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤		じゃがいものみそしる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 20 10 5 10 3 130	黄 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤		じゃがいものみそしる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 20 10 5 10 3 130	黄 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤		じゃがいものみそしる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 20 10 5 10 3 130	黄 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤
	733	25.6	3.2	348	2.2	184	0.25	0.54	14	4.7	733	25.6	3.2	348	2.2	184	0.25	0.54	14

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 にち げつ にち きん 1月23日(月)～27日(金)										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 にち げつ にち きん 1月23日(月)～27日(金)									
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。 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。 作る人の苦労や食べ物の大切さ、食事のマナー、生活することへの感謝などをこの機会にふりかえってみてくださいね。										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。 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。 作る人の苦労や食べ物の大切さ、食事のマナー、生活することへの感謝などをこの機会にふりかえってみてくださいね。									

がっ こう えら りよう 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	だいこん ブロッコリー とろろ にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ みず こしょう とんこつ にんじん あおねぎ つちしょうが とんこつスープ なたね油 なつめ油	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	黄 赤 緑 緑 赤 緑 赤 					