

学校給食予定献立表

あけましておめでとうございます。新しい一年の始まりです。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。この機会に給食について考えてみましょう。

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

URL: https://www.city.osakasaya.ma.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html

QRコード



本日の給食は
コチラから



食物アレルギー対応
除去するもの（5種類 9品目）

- 卵
 - ▲乳製品
（牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳）
 - いか
 - ★えび
 - ◆かに
- 除去対象献立名

令和6年1月分

1月分の給食費は1月10日(水)～1月31日(水)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
一月十日(水)	減量ごはん牛乳 かやくうどん かつおのフライ 里芋の煮物	赤	鶏肉	12	3	十二日(金)	ポークハヤシライス (増量玄米ごはん ハヤシルウ) 牛乳 ソフト フルーツポンチ 福神漬	赤	豚肉	30	十六日(火)	ビビンバ丼 (ごはん ビビンバ丼の具) 牛乳 ししゃものフライ (バイキング給食 南第三小学校 5年・6年)	赤	牛肉	35	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		黄	うすあげ	3	黄			あらびき大豆フレーク	3	黄			たまねぎ	60	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	うどん	35	緑			たまねぎ	20	緑			にんじん	20	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	はくさい	25	緑			にんじん	10	緑			しめじ	13	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		赤	にんじん	7	赤			トマトジュース	13	赤			トマトピューレ	8	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
十一月一日(木)	ごはん牛乳 筑前煮 黒もち入り 白みそ雑煮	赤	青ねぎ	7	3	十五日(月)	黒糖パン 牛乳 チキンの 豆乳クリーム煮 きゃべつの サラダ トマトスープ ミルメーク 南中揚げパン	赤	トマトケチャップ	8	十七日(水)	ごはん牛乳 豚キムチ 大根の ごまドレサラダ きのこのみそ汁 (バイキング給食 西小学校 2年)	赤	にんじん	10	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		黄	いりこだし	2.5	黄			赤ワイン	3	黄			トマト	5	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	うるめさば節	2	緑			とんかつソース	3	緑			さとう	1.5	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		赤	酒	5	赤			ウスターソース	1	赤			コンソメ	1	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		黄	淡口しょうゆ	3	黄			チキンブイヨン	1	黄			こしょう	0.05	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
お正月献立		赤	みりん	2	3	黄	黄	黄	オレガノ	0.001	黄	黄	黄	淡口しょうゆ	2	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		黄	塩	0.2	黄			油	2	黄			米粉	5	黄	黒こしょう	0.01	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		赤	でん粉	1.2	赤			塩	0.05	赤			ソフトゼリー	25	赤	みかん缶	15	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		赤	かつおのフライ	1個	赤			塩	0.02	赤			みかん缶	10	赤	りんご缶	10	14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		赤	黄	黄	豚ミンチ			10	黄	黄			黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄

食事作法を身につけましょう

二十六日(金)	献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量		
	ごはん 牛乳 あじの南蛮だれ ひじきの炒め煮 さつま汁 (バイキング給食) 東小学校 3年 2組・3組・5組	赤	あじ	1切	ミニロール 牛乳 焼きそば 豆腐ハンバーグ 大根のおかかあえ (バイキング給食) 東小学校 4年 2組・3組	赤	豚肉	20	22			
		黄	菜油	0.1		黄	中華乾麺	25				
		黄	うるめさば節	0.3		黄	きやべつ	25				
		黄	酒	0.6		黄	きたまねぎ	20				
		黄	酢	0.6		黄	にんじん	15				
		黄	しょうゆ	0.5		黄	ピーマン	3				
		黄	淡口しょうゆ	0.5		黄	鶏がらスープ	8				
		黄	すだち果汁	0.3		黄	とんかつソース	7				
		黄	塩	0.01		黄	ウスターソース	7				
黄		でん粉	0.2	黄		トマトケチャップ	2					
赤	オイツツナ	5	黄	酒	2							
赤	ごぼう	7	黄	さとう	1.5							
赤	にんじん	5	黄	中華スープ	0.4							
赤	にえのきたけ	5	黄	黒こしょう	0.08							
赤	ひじょうゆ	1.4	黄	塩	0.01							
赤	しょうゆ	1.3	黄	豆腐ハンバーグ	1個							
黄	酒	1.2	赤	油	0.5							
黄	みりん	1.2	赤	うるめさば節	0.4							
黄	塩	0.1	黄	淡口しょうゆ	0.6							
黄	油	0.5	黄	酒	0.3							
赤	鶏肉	5	黄	さとう	0.6							
赤	鶏肉	20	黄	みりん	0.2							
赤	さつま芋	5	黄	塩	0.2							
赤	板こんにやく	5	黄	でん粉	25							
赤	青ねぎ	5	黄	だいこん	13							
赤	うるめさば節	5	黄	こまつな	7							
赤	いりこだし	5	黄	ホルコーン	0.1							
赤	白みそ	7	黄	粉かつお	1.2							
赤	白みそ	4.5	黄	淡口しょうゆ	1							
赤	鶏肉	55	黄	さとう	0.5							
赤	塩	0.1	黄	しょうゆ	0.3							
黄	しょうゆ	0.01	黄	酒	0.05							
黄	油	0.3	黄	塩	0.05							
黄	長ねぎ	5	黄	でん粉	0.2							
黄	しょうゆ	1.2	黄	あつあげ	10							
黄	酒	1	黄	こまつな	20							
黄	塩	1	黄	はくさい	10							
黄	さとう	0.5	黄	しめじ	5							
黄	みりん	0.05	黄	土佐菜	0.2							
黄	でん粉	0.2	黄	いりこだし	0.3							
赤	あつあげ	10	黄	しょうゆ	1.2							
赤	こまつな	20	黄	淡口しょうゆ	0.8							
赤	はくさい	10	黄	みりん	0.8							
赤	しめじ	5	黄	塩	0.5							
赤	土佐菜	0.2	黄	でん粉	0.2							
赤	いりこだし	0.3	黄	さとう	17							
赤	しょうゆ	1.2	黄	だいにん	17							
赤	淡口しょうゆ	0.8	黄	にんじん	5							
赤	みりん	0.8	黄	板こんにやく	3.5							
赤	塩	0.5	黄	うるめさば節	1							
赤	でん粉	0.2	黄	いりこだし	3							
黄	鶏肉	17	黄	淡口しょうゆ	0.1							
黄	さとう	17	黄	塩	0.5							
黄	だいにん	5	黄	でん粉	0.5							
黄	にんじん	5	黄	鶏むね肉	1切							
黄	板こんにやく	0.5	黄	土佐菜	0.5							
黄	うるめさば節	3.5	黄	にんにく	0.5							
黄	いりこだし	1	黄	しょうゆ	0.5							
黄	淡口しょうゆ	3	黄	酒	0.8							
黄	塩	0.1	黄	塩	0.1							
黄	でん粉	0.5	黄	塩	5							
赤	さつまあげ	5	黄	油	5							
赤	ごぼう	22	黄	でん粉	5							
赤	にんじん	5	黄	さつまあげ	5							
赤	にえのきたけ	5	黄	ごぼう	22							
赤	つきこんにやく	5	黄	にんじん	5							
赤	いりこだし	0.5	黄	にえのきたけ	5							
赤	しょうゆ	2	黄	つきこんにやく	5							
赤	みりん	1	黄	いりこだし	2							
赤	酒	1	黄	しょうゆ	1							
赤	塩	1	黄	みりん	1							
赤	でん粉	1	黄	酒	1							
黄	さつまあげ	0.5	黄	塩	0.5							
黄	ごぼう	20	黄	はくさい	15							
黄	にんじん	15	黄	だいこん	5							
黄	しめじ	5	黄	土佐菜	5							
黄	青ねぎ	5	黄	うるめさば節	3.5							
黄	うるめさば節	3.5	黄	いりこだし	1							
黄	白みそ	7	黄	白みそ	7							
黄	白みそ	4.5	黄	白みそ	4.5							

三十一日(水)	献立名			食品名と数量			
	ごはん 牛乳 ネギと鶏肉の照焼 小松菜と 厚揚げの煮物 のっぺい汁 中学校部門 優秀賞	赤	鶏肉	55	大阪狭山市の1月分平均	620	
		黄	塩	0.1		15.6	
		黄	しょうゆ	0.3		27.1	
		黄	油	0.5		314	
		黄	長ねぎ	1.2		184	
		黄	酒	1		0.4	
		黄	しょうゆ	1		0.5	
		黄	さとう	0.5		2.5	
		黄	みりん	0.05			
黄		でん粉	0.2				
赤	あつあげ	10	文部科学省栄養基準量	650			
赤	こまつな	20		13~20%			
赤	はくさい	10		20~30%			
赤	しめじ	5		350			
赤	土佐菜	0.2		200			
赤	いりこだし	0.3		0.4			
赤	しょうゆ	1.2		0.4			
赤	淡口しょうゆ	0.8		2.5			
赤	みりん	0.8					
赤	塩	0.5					
赤	でん粉	0.2					
黄	さとう	17	たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です	事情により献立を変更する場合があります	はしは衛生にきをつけて 家から持ってきてください		
黄	だいにん	17					
黄	にんじん	5					
黄	板こんにやく	3.5					
黄	うるめさば節	1					
黄	いりこだし	3					
黄	淡口しょうゆ	0.1					
黄	塩	0.5					
黄	でん粉	0.5					
黄	鶏むね肉	1切					
黄	土佐菜	0.5					
黄	にんにく	0.5					
黄	しょうゆ	0.8					
黄	酒	0.1					
黄	塩	5					
黄	油	5					
赤	さつまあげ	5	大阪の食材	地産地消の推進から1月の精米、こまつな、しろな、みずなは、大阪で収穫された次のものを使用する予定です。			
赤	ごぼう	22					
赤	にんじん	5					
赤	にえのきたけ	5					
赤	つきこんにやく	5					
赤	いりこだし	0.5					
赤	しょうゆ	2					
赤	みりん	1					
赤	酒	1					
赤	塩	1					
黄	さつまあげ	0.5					
黄	ごぼう	20	・南河内産精米	・大阪産小松菜	・大阪産しろな	・大阪産みずな	・大阪産水菜
黄	にんじん	15					
黄	だいこん	5					
黄	しめじ	5					
黄	青ねぎ	5					
黄	うるめさば節	3.5					
黄	いりこだし	1					
黄	白みそ	7					
黄	白みそ	4.5					

令和5年度 さやまっ子給食献立コンテスト

中学校部門
優秀賞作品
29日(月)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ネギと鶏肉の照焼
- ・小松菜と厚揚げの煮物
- ・のっぺい汁

〔立案者〕第三中学校

小学校部門
優秀賞作品
30日(火)

- ・ごはん ・牛乳
- ・とりむね肉の竜田あげ
- ・きんぴらごぼう
- ・白菜としめじのみそしる

〔立案者〕第七小学校

全国学校給食週間とは

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

●・・・知っていますか・・・●

学校給食の始まり

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたといわれています。

★大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL: https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html

QRコード

R100

古紙配合率100%の再生紙を使用しています。