

学校給食予定献立表



あけましておめでとうございます。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。これを機に身近な給食の役割について、考えてみましょう。

家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康より引用

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

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

令和5年1月分

1月分の給食費は1月11日(水)～1月31日(火)

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
一月十一日(水)	減量ごはん 牛乳 あんかけうどん いわしのカリカリ揚げ 大豆のみそ炒め	ごはん 牛乳 キャベツいりつくねのあんかけ 切干大根のそぼろ煮 みそちゃんこスープ	ごはん 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁	ごはん 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十二日(木)	ごはん 牛乳 筑前煮 すまし汁	ごはん 牛乳 牛肉のトマトソース ブロッコリーのごまドレサラダ オニオンスープ	ごはん 牛乳 焼そば 魚のすりみ団子のあんかけ 白菜の昆布あえ	ごはん 牛乳 焼そば 魚のすりみ団子のあんかけ 白菜の昆布あえ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十三日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十四日(土)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十五日(日)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十六日(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十七日(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十八日(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月十九日(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十一日(土)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十二日(日)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十三日(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十四日(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十五日(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十六日(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十七日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十八日(土)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月二十九日(日)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月三十日(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁
一月三十一日(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き れんこんごぼうのきんぴら 野菜スープ	あじ 牛乳 あじの南蛮だれ じゃがいもの煮物 豚汁

感謝して食べましょう

令和4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
24日(火)

小学校部門
優秀賞作品
30日(月)

「食物せんいをたっぷりとうろう！」をテーマに市内の小・中学校から献立を募集しました。小学5年生～中学3年生が考えた献立が集まり、優秀賞と努力賞が選ばれました。優秀賞の献立は1月の給食に登場します。

加工食品は何からつくられているの？

加工食品とは、肉や魚、野菜などの生鮮食品を加工したもので、食品の保存性を高める、新しい食品をつくる、調理の手間を省くなど、さまざまな目的で作られた食品のことです。傷みやすい生鮮食品を、塩漬けや乾燥させることで長期間保存できるように工夫した梅干しや乾物なども加工食品です。身近な加工食品がどのようにしてつくられているか調べてみましょう。

ごんにゃく

ごんにゃくいも

ごんにゃくいもをゆでずりつぶして水を加え、さらにアク(水酸化カルシウムなど)を加えて、形をととのえてゆでます。

大豆

大豆

水に浸した大豆をすりつぶし、加熱してこした汁が豆乳です。残ったもののがおからで、豆乳にがりを入れてかためると豆腐になります。

チョコレート

カカオ

カカオ豆を発酵させ、乾燥させて火であぶり、細かく砕きすりつぶして練ったものに、砂糖やミルク、ココアバターなどを加えてつくりまします。写真は、乾燥させたカカオ豆です。

コーンフレーク

とうもろこし

とうもろこしの粒を長時間蒸して乾燥させ、平らにのばし、成形して焼き、調味料を加えて、乾燥させてつくりまします。

うどん

小麦粉

小麦粉に塩水を加えて、よくこねてねかし(熟成させ)、これを引きのばしてめん状に切りわけたものがうどんです。うどんの写真は乾燥させた乾めんです。

たくあん

だいこん

だいこんを千した後に、塩やぬかなどと一緒に漬けたものがたくあんです。

大阪の食材

地産地消の推進から1月のしらは、大阪で収穫された次のものを使用予定です。

・大阪しらは

大阪狭山市の食材

地産地消の推進から1月27日(金)、30日(月)のキャベツは、大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。

マークが目印です。

☆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。
[大阪狭山市ホームページ (http://www.city.osakasayama.osaka.jp)] ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校給食 ⇒ 大阪狭山市の学校給食について