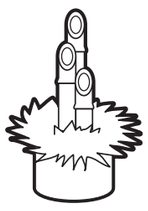
学校給食予定献立表



あけましておめでとうございます。

今年も１年元気に過ごせるように栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。 「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。

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４年１月分

1月分の給食費は1月11日(火)～1月31日(月)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

一月十一日(火) お正月献立

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	鶏肉	30
牛乳	緑	れんこん	16
筑前煮	緑	ごぼう	9
田作り	黄	板こんにゃく	9
すまし汁	緑	金時にんじん	6
		しょうゆ	3.5
		酒	2
	黄	さとう	2
		みりん	1
		淡口しょうゆ	0.2
		塩	0.05
	黄	油	1.2
	黄	でん粉	0.3
	赤	かえりちりめん	6.5
	黄	いりごま	0.8
		酒	1
		しょうゆ	0.8
	黄	さとう	0.8
		みりん	0.4
	黄	油	1.5
	黄	でん粉	0.2
	赤	かまぼこ	5
	赤	うすあげ	3
	緑	だいこん	15
	黄	さといも	15
	緑	しめじ	5
	緑	みずな	3
	赤	うるめさば節	3.5
	赤	いりこだし	0.3
	赤	出し昆布	0.3
		淡口しょうゆ	2.5
		塩	0.2
	黄	でん粉	1.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	24.2	17.5

十二日(水)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	さば	1切
牛乳		塩	0.1
さばの焼き南蛮	黄	油	0.3
切干大根の煮物	赤	うるめさばぶし	0.3
豚汁		酢	0.6
		淡口しょうゆ	0.5
	黄	さとう	0.5
		すだち果汁	0.3
		塩	0.01
	黄	でん粉	0.2
	赤	さつまあげ	4
	緑	こまつな	5
	緑	切干大根	4
	緑	にんじん	4
	緑	干ししいたけ	0.1
		酒	1.5
		みりん	1.5
		しょうゆ	1
	黄	さとう	0.8
		塩	0.01
	赤	豚肉	8
	緑	たまねぎ	15
	緑	もやし	12
	黄	板こんにゃく	5
	緑	青ねぎ	5
	赤	うるめさばぶし	3.5
	赤	いりこだし	1
	赤	赤みそ	7
	赤	白みそ	4.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
616	26.2	19.4

十三日(木)

献立名	食品名と数量		
ライ麦パン	赤	豚肉	45
牛乳	緑	きゃべつ	15
豚肉のトマトソース炒め	緑	もやし	5
ジャーマンポテト	緑	にんにく	0.5
コーンの豆乳クリームスープ		トマトケチャップ	4
		トマトピューレ	3
		赤ワイン	3
		とんかつソース	2
		ウスターソース	1.5
	黄	さとう	1
		塩	0.1
		黒こしょう	0.05
	黄	油	1
	黄	でん粉	0.5
第七小 揚げパン	赤	オイルツナ	5
	黄	じゃがいも	28
	緑	エリンギ	7
	緑	にんじん	5
		淡口しょうゆ	0.3
		コンソメ	0.2
		チキンブイヨン	0.2
		塩	0.05
		こしょう	0.01
	黄	油	0.8
	赤	豆乳	10
	緑	たまねぎ	27
	緑	クリームコーン	15
	緑	白いんげん豆ペースト	10
	緑	ホールコーン	10
	赤	鶏がらスープ	5
	黄	さとう	1
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	0.6
		塩	0.04
		こしょう	0.01
	黄	米粉	2

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	26.8	21.1

十四日(金)

献立名	食品名と数量		
チキンカレーライス	赤	鶏肉	35
増量玄米ごはん	緑	たまねぎ	45
カレールウ	黄	じゃがいも	25
牛乳	緑	にんじん	20
ヨーグルトサラダ（除去食 フルーツポンチ）	緑	きゃべつ	10
福神漬	緑	白いんげん豆ペースト	10
	緑	土生姜	0.4
	緑	にんにく	0.3
		トマトケチャップ	4.2
		とんかつソース	3.5
		ウスターソース	2
		しょうゆ	1.6
		はちみつ	1.5
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	1
		カレー粉	0.4
		塩	0.1
		こしょう	0.02
		クミン	0.009
		カルダモン	0.009
		ガラムマサラ	0.009
		セージ	0.004
		ナツメグ	0.001
	黄	油	1
	黄	米粉	6
	赤	▲調理用ヨーグルト	20
	黄	カクテルゼリー	15
	緑	みかん缶	15
	緑	りんご缶	10
	緑	黄桃缶	10
	緑	福神漬	12

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
637	21.3	11.9

十七日(月)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	ちくわの磯辺揚げ	1個
牛乳	黄	油	6
ちくわの磯辺揚げ	赤	鶏肉	12
白菜と鶏肉の中華煮	緑	はくさい	28
豆腐のみそ汁	緑	にんじん	5
	赤	鶏がらスープ	1.5
		酒	1.5
		淡口しょうゆ	0.5
		オイスターソース	0.5
	黄	さとう	0.5
		中華スープ	0.3
		しょうゆ	0.3
		チキンブイヨン	0.2
		塩	0.05
		こしょう	0.01
	黄	油	0.5
	黄	でん粉	0.3
	赤	うすあげ	3
	赤	豆腐	17
	緑	もやし	10
	緑	だいこん	10
	緑	青ねぎ	5
	赤	うるめさばぶし	3.5
	赤	いりこだし	1
	赤	赤みそ	7
	赤	白みそ	4.5
東小 おにぎり			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
610	19.4	21.1

十八日(火)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	40
牛乳	緑	たまねぎ	20
ぶたのしょうがいため	緑	きゃべつ	10
じゃがいもと人参の酢の物	緑	土生姜	1
鶏だんごと小松菜のスープ		しょうゆ	4
	黄	さとう	1.5
		みりん	1.5
		酒	1
		塩	0.1
	黄	油	2
	黄	でん粉	0.8
	黄	じゃがいも	25
	緑	ホールコーン	8
	緑	にんじん	6
	緑	生しいたけ	3
	黄	酒	1
		淡口しょうゆ	0.5
	黄	さとう	0.3
	黄	さとう	1.8
		酢	1.3
		淡口しょうゆ	1.3
		塩	0.04
	赤	鶏だんご	12
	緑	はくさい	18
	緑	こまつな	10
	緑	白ねぎ	3
	黄	春雨	2.5
	赤	鶏がらスープ	8
		淡口しょうゆ	2
		中華スープ	1.2
		塩	0.1
		黒こしょう	0.02
	黄	でん粉	0.5

小学校部門 優秀賞

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	23.6	16.1

十九日(水)

献立名	食品名と数量		
減量ごはん	赤	豚肉	15
牛乳	赤	うすあげ	5
みそ煮込みうどん	黄	うどん	45
あつあげと玉葱の甘辛炒め	緑	はくさい	15
胡瓜の昆布あえ	緑	だいこん	15
	緑	にんじん	7
	緑	生しいたけ	3
	赤	うるめさばぶし	3.5
	赤	いりこだし	1
	赤	八丁みそ	6
	赤	赤みそ	5
		みりん	2
		酒	1.5
		淡口しょうゆ	0.5
		塩	0.01
	黄	でん粉	1.5
	赤	鶏ミンチ	8
	赤	あつあげ	15
	緑	たまねぎ	20
	緑	白ねぎ	3
		酒	1
	黄	さとう	1
		しょうゆ	0.8
		みりん	0.5
		塩	0.1
	黄	油	0.5
	黄	でん粉	0.3
	緑	きゅうり	22
	緑	ちんげんさい	20
	緑	赤ピーマン	3
	赤	塩昆布	0.1
		淡口しょうゆ	0.5
	黄	さとう	0.2
		塩	0.03
	黄	油	0.3

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	22.2	17.6

二十日(木)

献立名	食品名と数量		
ココアパン	赤	あじ	1切
牛乳		塩	0.1
あじのソースだれ		黒こしょう	0.01
きゃべつのごまドレサラダ	黄	油	0.3
洋風たまごスープ（除去食 コンソメスープ）		赤ワイン	2
		とんかつソース	2
	赤	鶏がらスープ	0.5
		ウスターソース	0.5
	黄	さとう	0.5
		しょうゆ	0.4
		塩	0.05
	黄	でん粉	0.2
	緑	きゃべつ	20
	緑	きゅうり	20
	緑	ホールコーン	5
	黄	練りごま	2.5
	黄	いりごま	1
		淡口しょうゆ	1.2
	黄	さとう	0.8
		酢	0.2
		塩	0.01
	黄	油	1
	赤	●たまご	15
	赤	鶏肉	5
	緑	たまねぎ	10
	黄	じゃがいも	10
	緑	にんじん	5
	赤	鶏がらスープ	8
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	0.5
		淡口しょうゆ	0.2
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	2.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
603	30.0	23.1

二十一日(金)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	40
牛乳	緑	はくさい	20
豚キムチ	緑	白菜キムチ	16
ひじきの炒め煮	緑	にら	3
玉葱のみそ汁		酒	2
	黄	さとう	1
		コチジャン	0.2
		しょうゆ	0.2
		塩	0.01
	黄	油	2
	黄	でん粉	0.7
	赤	さつまあげ	5
	緑	れんこん	10
	緑	ごぼう	5
	赤	ひじき	1.3
		しょうゆ	1.5
	黄	さとう	1.2
		酒	1
		みりん	1
		塩	0.1
	黄	油	0.6
	緑	たまねぎ	20
	黄	板こんにゃく	5
	緑	にんじん	5
	緑	しめじ	5
	緑	もやし	5
	緑	青ねぎ	5
	赤	うるめさばぶし	3.5
	赤	いりこだし	1
	赤	赤みそ	7
	赤	白みそ	4.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	24.3	17.6

二十四日(月)

献立名	食品名と数量		
全粒粉パン	赤	肉団子	45
牛乳	黄	油	6
ミートボールのカレーソース	緑	にんにく	0.1
ブロッコリーのサラダ		酒	1
トマトスープ		しょうゆ	1
	黄	さとう	0.3
		カレー粉	0.1
		塩	0.01
		こしょう	0.01
	黄	油	0.1
	黄	でん粉	0.2
	緑	ブロッコリー	20
	緑	きゅうり	20
	緑	にんじん	5
		しょうゆ	1.2
	黄	さとう	0.5
		すだち果汁	0.3
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	油	1
	赤	鶏肉	6
	緑	はくさい	21
	緑	たまねぎ	15
	緑	セロリ	3
	緑	トマトジュース	6
	赤	鶏がらスープ	5
		トマトケチャップ	2
	黄	さとう	1.3
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	0.6
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	2
西小 メロンパン			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	23.3	27.2

二十五日(火)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	鮭	1切
牛乳		塩	0.2
鮭の塩焼き	黄	油	0.3
大根の梅あえ	緑	だいこん	20
さつま汁	緑	ちんげんさい	20
	緑	にんじん	5
		しょうゆ	1.2
		梅しそ漬け	0.8
	黄	さとう	0.3
	赤	昆布パウダー	0.1
		塩	0.01
	黄	油	0.5
	赤	鶏肉	5
	黄	さつまいも	20
	緑	たまねぎ	10
	緑	もやし	5
	緑	青ねぎ	5
	赤	うるめさばぶし	3.5
	赤	いりこだし	1
	赤	赤みそ	7
	赤	白みそ	4.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
608	24.4	18.8

1月26日(水)～31日(月)の献立表は裏面にあります

24日(月)～30日(日)は給食週間です。感謝して食べましょう

二十六日(水)

献立名	食品名と数量		
ミニロール	赤	豆乳	15
牛乳	緑	鶏肉	7
豆乳クリームパスタ	黄	マカロニ	25
赤魚のバルサミコソース	緑	きゃべつ	28
ほうれん草のツナサラダ	緑	エリンギ	7
ミルメーク	緑	ホールコーン	5
		コンソメ	2
		チキンブイヨン	0.5
		塩	0.3
		黒こしょう	0.05
	黄	油	5
	赤	赤魚	1切
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	油	0.5
	赤	鶏がらスープ	1
		とんかつソース	1
		赤ワイン	1
		バルサミコ酢	1
		トマトケチャップ	0.5
		ウスターソース	0.3
	黄	さとう	0.3
		こしょう	0.01
		塩	0.01
	黄	でん粉	0.2
	赤	オイルツナ	8
	緑	ほうれんそう	17
	緑	だいこん	15
	緑	にんじん	5
		淡口しょうゆ	1.2
	黄	さとう	0.2
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	油	0.5
		ミルメーク	1個

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
633	29.0	21.8

二十七日(木)

献立名	食品名と数量		
ポークハヤシライス	赤	豚肉	30
増量玄米ごはん	赤	あらびき大豆フレーク	3
ハヤシルウ	緑	たまねぎ	60
牛乳	緑	にんじん	20
ソフトフルーツポンチ	緑	しめじ	10
福神漬		トマトジュース	13
		赤ワイン	3
		トマトピューレ	8
		トマトケチャップ	8
		とんかつソース	3
	赤	八丁みそ	3
	黄	さとう	1.5
		ウスターソース	1
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	1
		塩	0.1
		こしょう	0.02
		オレガノ	0.001
	黄	油	2
	黄	米粉	5
	黄	ソフトゼリー	25
	緑	みかん缶	15
	緑	りんご缶	10
	緑	黄桃缶	10
	緑	福神漬	12

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
660	22.0	14.5

二十八日(金)

献立名	食品名と数量		
ごはん	黄	コロッケ	1個
牛乳	黄	油	6
コロッケ	赤	豚ミンチ	10
小松菜のそぼろ煮	緑	こまつな	15
もやしのみそ汁	緑	だいこん	15
	緑	にんじん	5
	緑	土生姜	0.2
	赤	うるめさばぶし	1
		淡口しょうゆ	1.5
		しょうゆ	1.3
		酒	1
	黄	さとう	0.8
		みりん	0.8
	黄	油	0.5
	黄	でん粉	0.5
	赤	鶏肉	5
	赤	うすあげ	3
	緑	もやし	15
	緑	たまねぎ	12
	黄	板こんにゃく	5
	緑	青ねぎ	5
	赤	うるめさばぶし	3.5
	赤	いりこだし	1
	赤	赤みそ	7
	赤	白みそ	4.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
631	18.7	20.1

三十一日(月)

献立名	食品名と数量		
黒糖パン	赤	鶏肉	45
牛乳	緑	きゃべつ	15
鶏肉のバジル炒め	緑	ピーマン	7
ごぼうのごまドレサラダ	緑	にんにく	0.5
ウィンナーと玉葱のスープ	黄	さとう	1
		しょうゆ	0.8
		白ワイン	0.8
		コンソメ	0.4
		チキンブイヨン	0.2
		塩	0.2
		バジル	0.05
		黒こしょう	0.03
	黄	油	1
	黄	でん粉	0.5
	緑	ごぼう	20
		酒	1.5
	黄	さとう	1
		淡口しょうゆ	0.5
	緑	こまつな	18
	緑	にんじん	5
	黄	練りごま	2.5
	黄	いりごま	1
		淡口しょうゆ	1.2
	黄	さとう	0.8
		酢	0.3
		塩	0.1
	黄	油	0.5
	赤	ウィンナー	8
	緑	たまねぎ	22
	黄	じゃがいも	10
	緑	しめじ	5
	赤	鶏がらスープ	8
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	0.7
		淡口しょうゆ	0.5
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	1

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	25.3	23.4

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の1月分平均							
615	15.6	28.4	317	162	0.4	0.5	23
文部科学省栄養基準量							
650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

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

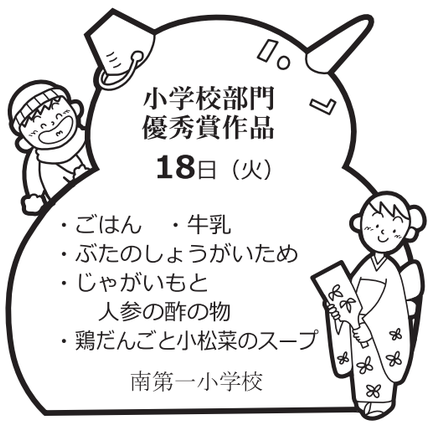
事情により献立を変更する場合があります

大阪狭山市の食材

地産地消の推進から１月31日(月)のきゃべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。

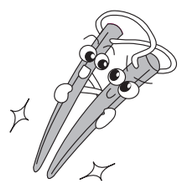
マークが目印です。

令和３年度 さやまっ子給食献立コンテスト



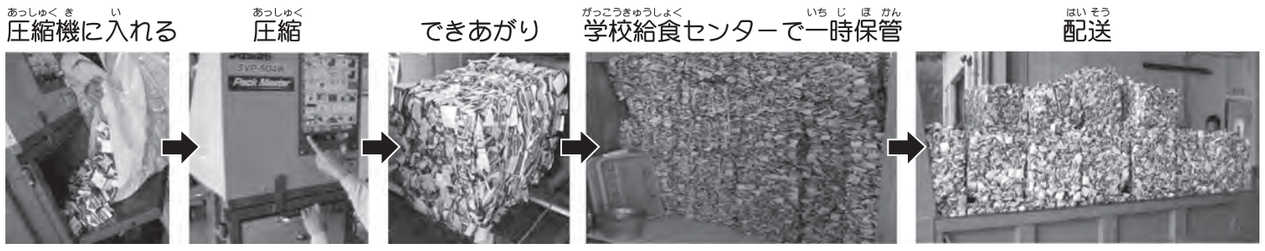
「肉を使ってバランスのよい献立を考えよう！」をテーマに市内の小中学校から献立を募集しました。小学５年生～中学３年生が考えた献立が集まり、優秀賞と努力賞が選ばれました。優秀賞の献立は12月と１月の給食に登場します。

はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください

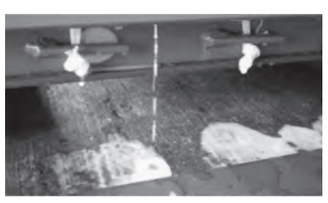


紙パック牛乳のリサイクルについて

圧縮機に入れる → 圧縮 → できあがり → 学校給食センターで一時保管 → 配送



学校で洗った紙パックは、学校給食センターに運ばれた後、圧縮機に入れて小さくします。
圧縮した紙パックは、一時的に保管し、月に２回リサイクル業者へ持っていきます。



未開封の紙パック牛乳は、圧縮するときに中の牛乳が出て、機械や他の紙パックを汚すので、洗浄・乾燥の作業が増え、普段の３倍も時間がかかります。

洗っていない紙パックは、残っている牛乳が出てきて周辺を汚してしまいます。

☆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。
〔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〕

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。