

# 小学校給食献立表

令和6年度 1月分

令和6年度 2月分

第392号  
泉大津市教育委員会

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
9 木	ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き 黒豆	ごはん、里いも 白玉餅	ぶりの照り焼き、黒豆 豆腐、みそ	大根、金時にんじん 青ねぎ
10 金	赤飯 発酵乳 花ふのすまし汁 ごま塩 つくねとれんこんの生姜あんかけ	アルファ化赤飯 ごま塩、花ふ 片栗粉	発酵乳、かまぼこ 豆腐、とりつくね	青ねぎ、えのきたけ たまねぎ、土しょうが れんこん、にんじん
14 火	ごはん 牛乳 肉じゃが わかめとツナの酢の物	ごはん、じゃがいも サラダ油	牛乳、牛肉 平天、わかめ まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース きゅうり
15 水	減量ごはん 牛乳 ワンタンメン もやしのナムル	減量ごはん、中華麺 ワンタン皮、サラダ油 ホールコーン、ごま ごま油	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ 白菜、青ねぎ、太もやし 土しょうが、にんにく
16 木	もちもち和三盆パン 牛乳 豆乳チャウダー ささみフライ	もちもち和三盆パン ホールコーン、サラダ油 じゃがいも、小麦粉 天ぷら油	牛乳、ベーコン 豆乳、ささみフライ	たまねぎ、しめじ ほうれん草
17 金	ごはん 発酵乳 豚汁 あじのさんが焼き ふりかけ	ごはん	発酵乳、豚肉 あじのさんが焼き、豆腐 ちくわ、うすあげ、みそ	ごぼう、青ねぎ こんにゃく、もやし にんじん、大根
20 月	ごはん 発酵乳 肉団子と白菜の煮物 甘辛ピーマン	ごはん、片栗粉 サラダ油、白ごま	発酵乳、ミートボール まぐろ油漬	たけのこ、白菜、たまねぎ にんじん、青ねぎ ピーマン、エリンギ
21 火	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	玄米ごはん じゃがいも、サラダ油 小麦粉	牛乳、牛肉	ナタデココ、たまねぎ ケチャップ、グリーンピース にんじん、ブルーベリー みかん、黄桃、パイ
22 水	チャーハン 牛乳 スーミータン 厚揚げの中華あん	アルファ化米、クリスタル サラダ油、クリームコーン ホールコーン、ごま油 片栗粉	牛乳、豚肉 ハム、厚揚げ	にんじん、青ねぎ たまねぎ、土しょうが にんにく、にら もやし、白ねぎ
23 木	ごはん アーサ汁 南ぬ豚のラフテー クープイリチー	ごはん、黒砂糖 片栗粉、サラダ油	豆腐、かまぼこ 南ぬ豚、ハム こんぶ	あおさ、えのきたけ 青ねぎ、大根 土しょうが、にんじん 切干大根、こんにゃく
24 金	減量ごはん 牛乳 すいとん さけの塩焼き みかん	減量ごはん、里いも すいとん	牛乳、鶏肉 うすあげ、豆腐 さけ	大根、にんじん ごぼう、青ねぎ みかん
27 月	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 三色ソテー	麦ごはん サラダ油、小麦粉 ホールコーン	牛乳、豚肉 ハム	にんにく、にんじん、しめじ ケチャップ、たまねぎ セロリ、グリーンピース トマト、キャベツ
28 火	玄米ごはん 発酵乳 冬野菜のみそ汁 さばのしょうがが煮 個袋ふりかけ	玄米ごはん 里いも	発酵乳、鶏肉 かまぼこ、みそ さば	白菜、大根 にんじん、青ねぎ 土しょうが
29 水	減量パン 牛乳 ほうれん草の豆乳スパゲティ 牛肉とエリンギのサルタート	減量パン、スパゲティ 小麦粉、ホールコーン サラダ油、オリーブ油	牛乳、ベーコン 豆乳、牛肉	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、エリンギ パプリカ、にんにく バジルペースト
30 木	ごはん 牛乳 八宝菜《卵除去可能》 揚げぎょうざ	ごはん、片栗粉 ごま油、天ぷら油	牛乳、豚肉 かまぼこ、うずら卵 ぎょうざ	もやし、白菜、ヤングコーン にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、土しょうが たけのこ、しいたけ
31 金	ごはん 牛乳 根菜焼 キムタク炒め ミニフィッシュ	片栗粉、ごま油 ごはん	牛乳、ミニフィッシュ かまぼこ、うすあげ 豚肉	にんじん、かぶ、たまねぎ ごぼう、えのきたけ、太もやし 青ねぎ、大阪しんな 白菜キムチ、大根たくあん漬

## 3学期が始まりました♪

がくねんさいご がっき  
学年最後の学期になりました。まだまだ  
寒い日が続き、体調も崩しやすい時期で  
す。しっかり手洗い・うがいをして、風邪  
などの予防をしましょう。もちろん、毎日  
の食事大切ですよ。

## ときめき給食の紹介

★1月9日「おせち料理」  
おせち料理にはそれぞれ意味や願いが  
込められています。給食では出世魚のぶりや、  
お雑煮が登場します。

★1月23日「農業連携・石垣市」  
石垣市のある沖縄県の郷土料理が登場します。

★2月13日「冬が旬の食材」  
「大根」「れんこん」「キャベツ」「たら」な  
ど、冬が旬の野菜等をふんだんに使った献立です。

★2月27日「地産地消」  
大阪産の「キャベツ」「里芋」「小松菜」を使  
った料理が登場します。身近な地域でとれた食材  
を利用することは、環境にも優しいですよ。

毎月19日は  
食育の日  
★1月（17日実施予定）  
あじのさんが焼き（千葉県）  
★2月（19日実施予定）  
あんかけスパゲティ（愛知県）

1月24日～30日は  
ぜん ぞく がっ ころ きょうしゅく しゅう かん  
全国学校給食週間です

給食には、いろいろな人が関わってくれています。また  
食材の命もいただいています。感謝して食べましょう。

いずみおおつ し  
※泉大津市ホームページからも  
ご確認ください。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
3 月	ごはん 発酵乳 田舎汁 いわしの蒲焼き 節分豆	ごはん、片栗粉 小麦粉、天ぷら油 里いも	発酵乳、みそ いわし、豆腐、ちくわ 節分豆	ごぼう、にんじん 白菜、青ねぎ しいたけ
4 火	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー シンプルサラダ	玄米ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 ホールコーン	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ ブルーベリー きゅうり、ケチャップ
5 水	減量ごはん 牛乳 豆苗塩ラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	減量ごはん ホールコーン、サラダ油 ごま油、中華麺	牛乳、焼豚 鶏肉	にんじん、豆苗、青ねぎ にんにく、土しょうが、白菜 エリンギ、しめじ、 パプリカ、太もやし
6 木	ごはん 牛乳 くずきりと豚肉の煮物 平天とピーマンのマヨ風味炒め ふりかけ	ごはん、くずきり じゃがいも、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豆腐 豚肉、平天	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ ピーマン
7 金	ピラフ 牛乳 コンソメスープ オムレツ	アルファ化米、クリスタル サラダ油、じゃがいも	牛乳、鶏肉 ベーコン、オムレツ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ しめじ、パセリ
10 月	ごはん 発酵乳 中華豆腐 きゅうりの棒々鶏	ごはん、片栗粉 ごま油	発酵乳、豆腐 合ミンチ、サラダチキン	チンゲンサイ、にんじん たけのこ、しいたけ 土しょうが、きゅうり こんにゃく寒天
12 水	減量ごはん 牛乳 ちゃんこうどん ひじきとツナの煮物 ミニフィッシュ	減量ごはん、うどん サラダ油	牛乳、鶏肉 うすあげ、ひじき ちくわ、まぐろ油漬 ミニフィッシュ	にんじん、白菜 小松菜、ごぼう たまねぎ
13 木	ごはん 冬野菜の中華スープ たらの揚げ物 冬キャベツのホイコーロー	ごはん、ごま油 天ぷら油、片栗粉 サラダ油	豆腐、ハム たらの揚げ物、豚肉	たまねぎ、大根、にんにく にんじん、青ねぎ れんこん、キャベツ ピーマン、エリンギ
14 金	クロワッサン 牛乳 ミネストローネ ミートボールのパン粉焼き チョコレートデザート	クロワッサン、じゃがいも チョコレートデザート 白いんげん豆、シュルマカロニ ホールコーン、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ、パン粉	牛乳、ベーコン ミートボール	たまねぎ、にんじん、バジル セロリ、トマト、トマトピューレ パセリ、にんにく、ケチャップ エリンギ、パプリカ
17 月	ごはん 牛乳 りんご 春菊と大根のしょうがみそ汁 ごぼうとひき肉の炒め物	ごはん、白ごま ごま油	牛乳、豆腐 うすあげ、みそ ちくわ、合ミンチ	大根、しいたけ、にんじん もやし、春菊、土しょうが ごぼう、りんご
18 火	玄米ごはん 牛乳 テジブルコギ 春巻	玄米ごはん、くずきり 白ごま、ごま油 天ぷら油、春巻	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、白ねぎ キャベツ、ピーマン、エリンギ たけのこ、にら、土しょうが りんごピューレ、にんにく
19 水	減量パン 牛乳 あんかけスパゲティ 鶏肉とれんこんのオイル焼き	減量パン、スパゲティ サラダ油、片栗粉 ホールコーン オリーブ油	牛乳、ウインナー 鶏肉	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、れんこん パプリカ、ケチャップ
20 木	ごはん 発酵乳 関東煮《卵除去可能》 キャベツとわかめの酢の物	ごはん、じゃがいも ホールコーン	発酵乳、牛肉、わかめ すじ肉、ちくわ 厚揚げ、ごぼう天 一口がんも、うずら卵	こんにゃく、大根 キャベツ、きゅうり
21 金	いり豆ごはん 牛乳 沢煮焼 八幡巻	アルファ化米、クリスタル 片栗粉	牛乳、うすあげ いり豆、豚肉 八幡巻	ごぼう、にんじん 大根、小松菜
25 火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フルーツ寒天	麦ごはん サラダ油、小麦粉	牛乳、牛肉	にんにく、にんじん、みかん たまねぎ、しめじ、黄桃 セロリ、グリーンピース、パイ トマト、ケチャップ、寒天
26 水	減量ごはん 牛乳 タンタンメン もやしとにらの煮物	減量ごはん、中華麺 ごま油、ねりごま サラダ油	牛乳、合ミンチ みそ、焼豚	たまねぎ、にんじん 白ねぎ、青ねぎ 土しょうが、にんにく 太もやし、にら
27 木	ごはん 大阪産野菜のスープ 鶏肉の香草焼き 大阪産小松菜とベーコンの炒め物	ごはん、サラダ油 ホールコーン、ごま油 大阪産里いも	豚肉、鶏肉の香草焼き ベーコン	にんじん、大阪産小松菜 土しょうが、松波キャベツ たまねぎ、しめじ
28 金	ごはん 発酵乳 豚かす汁 大豆とかえりのごまがらめ ふりかけ	ごはん、じゃがいも 片栗粉、天ぷら油 白ごま、酒かす	発酵乳、豚肉 うすあげ、みそ いり豆、かえりちりめん	大根、にんじん 青ねぎ、こんにゃく

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギーとたんぱく質								
	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200µgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	617	22.3	30	373	2.9	165	0.36	0.41	17

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギーとたんぱく質								
	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200µgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	612	22.1	30	337	3.3	182	0.34	0.42	19

(1月分給食予定回数16回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(2月分給食予定回数18回)