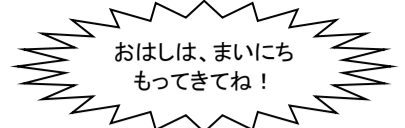


令和7年1月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物 など)



9 日 (木)	ごはん	ぶりのてりやき	おぞうに	ぎゅうにゅう	<b>楽しい給食</b> 今日から3学期の給食が始まります。まだまだ寒い日がつづきますが、しっかりと食べて、寒い冬をのりきりましょう。	エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.7 しじつ g 18.3
	くろまめ	ぶり1きれ	とうふ20 しろみそ13 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう		
	こめ70		じゃがもち30 さといも20	スライド		
♥						
♦						
♣		しょうが0.2	だいこん20 きんときんにんじん10			
10 日 (金)	ごはん	はるまき	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう	<b>クイズ1</b> 厚揚げは何から作られているでしょうか？ ①大豆 ②ほうれんそう ③海そう	エネルギー kcal 662 たんぱく質 g 24.1 しじつ g 22.2
	こまつなのあまずいため		あつあげ45 ぶたにく25	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥		やきぶた5				
♦						
♣		こまつな20 にんじん5	はるまき1こ たまねぎ35 にんじん15 しめじ5 にんにく0.2			
14 日 (火)	ごはん	とがのおに	がめに	ぎゅうにゅう	<b>ごまめ</b> おせち料理のひとつです。豊作を願い食べられてきました。乾燥したいわしを肥料に使うと米が多くとれていたことから「五万米」や「田作り」と呼ばれています。	エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 21.5 しじつ g 15.4
	とがのおに		とりにく35 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう		
	こめ70	さつまいも40				
♥						
♦						
♣			れんこん25 だいこん20 にんじん20 ごぼう15 しいたけ5 にんにく25			
15 日 (水)	ミルクバター	にくだんこのハーベキューソース	ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう	<b>ジュリエンスープ</b> 「ジュリエヌ」とはフランス語で「マッチ棒より細い糸状のもの」という意味です。野菜を細く切って仕上げています。	エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 20.5 しじつ g 26.7
	ランチパン	やさいのソテー		ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥		にくだんご40	ベーコン5 (とりがらスープ)10			
♦	ミルクバター1こ	ランチパン1こ				
♣		しょうが0.1 にんにく0.03 りんごピューレ1.4	チンゲンサイ20 にんじん10 たまねぎ20 にんじん10 キャベツ25 セロリー2			
16 日 (木)	ごはん	しろなのびたし	ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう	<b>大阪しろな</b> 「なにわの伝統野菜」のひとつです。茎が白いことからしろなと呼ばれています。江戸時代から育てられてきた大阪を代表する葉物野菜です。	エネルギー kcal 665 たんぱく質 g 31.6 しじつ g 20.1
	あぶらあげ7 (けずりぶし)0.5	ホキ40	ぶたにく35 ひらてん15	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥						
♦						
♣		しろな20 にんじん5	レモンじり1.1 だいこん40 たまねぎ35 にんじん10 えだまめ6			
17 日 (金)	むぎごはん	ふゆやさいのカレーライス	だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう	<b>むぎ小麦</b> むぎごはんは、小麦を混ぜて炊いています。小麦はお茶や、みそ・しょう油の原料になります。	エネルギー kcal 653 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 19.7
	ウインナー		まぐろあぶらづけ4	ぎゅうにゅう		
	こめ70 おしむぎ5					
♥		ウインナー1ほん	とりにく40 (とりがらスープ)15 (とんこつスープ)8			
♦						
♣		にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 カリフラワー15 れんこん10 りんごピューレ1.5 トマトピューレ1	にんじん10 だいこん15			
20 日 (月)	ごはん	になます	とりにくとうふのもの	ぎゅうにゅう	<b>煮なます</b> なますにしています。紅白は縁起が良いとされ、おせちやお正月の飾り等に取り入れられています。	エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 28.6 しじつ g 17.2
	あぶらあげ3 こんぶ0.05	あじ1きれ あおさ0.1	とうふ45 とりにく40 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥						
♦						
♣		だいこん20 にんじん3 ゆずじり0.3	たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 あおねぎ3 しょうが0.3			
21 日 (火)	ごはん	みずなのからしあえ	とうふハンバーグのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう	<b>水菜</b> 京都府が原産といわれており、関東では京菜とも呼ばれています。葉が濃い緑色でやわらかく、先までピンと伸びたものが新鮮なものです。	エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 24.3 しじつ g 19.4
	ハム5	とうふハンバーグ1こ	ぶたにく30	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥						
♦						
♣		みずな20 にんじん5	しょうが0.2 にんにく0.05	たまねぎ30 にんじん10 いたこにんじやく20		
22 日 (水)	ごはん	チリコンカン	ブロccoliとツナのサラダ	ぎゅうにゅう	<b>クイズ2</b> チリコンカンはこの国の料理でしょうか？ ①日本 ②アメリカ ③イギリス	エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 29.3 しじつ g 23.0
	とりにく20 (とんこつスープ)5	まぐろあぶらづけ5	とりにく30 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥						
♦						
♣		にんにく0.05 ソテーたまねぎ3 トマト7 えだまめ6	ブロccoli20 たまねぎ5	セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 にんじん20		
23 日 (木)	ごはん	こまつなのナムル	あげシューマイ	ぎゅうにゅう	<b>ナムル</b> 韓国の家庭料理です。野菜をごま油、しょうゆ、にんにく、唐辛子等で和えたものです。	エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 28.6 しじつ g 19.9
	しろごま0.6	シューマイ2こ	とうふ90 ぶたにく30 あかみそ1.7 はちまみそ1.7	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥						
♦						
♣		こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 しょうが0.2	しょうが0.3 にんにく0.2 たけのこ5 チンゲンサイ10 ほししいたけ0.3			
24 日 (金)	ごはん	こうやどうふのふくめに	さわらのゆずみそ	ぎゅうにゅう	<b>学校給食週間</b> 24日～30日は「学校給食週間」です。毎日の給食を通して、食べ物を作るひとびと、人々の思いに感謝し、食べる大切さについて考えましょう。	エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 30.7 しじつ g 18.3
	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5	さわら1きれ あかみそ4	とりにく25 あぶらあげ7 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥						
♦						
♣		えだまめ2	ゆずじり0.5	ごぼう10 にんじん10 あおねぎ3 ほししいたけ0.5		
27 日 (月)	ごはん	はくさいのごまあえ	ぶたにくのすきに	ぎゅうにゅう	<b>白菜</b> 冬が旬の野菜です。ビタミンCが多く含まれていて、かぜの予防に役立ちます。	エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 15.9
	しろごま0.6 すりごま0.3	たこやき2こ	ぶたにく35 とうふ35	ぎゅうにゅう		
	こめ70					
♥						
♦						
♣		はくさい20 にんじん5	たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 いたこにんじやく30			

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
 献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和7年  
1月分

【お知らせ】  
●材料入荷の都合により、内容を多少変更  
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年  
(3年生・4年生)の量を示しています。  
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立  
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)  
は、1.15倍になります。

業者から学校  
へ直接配送さ  
れる食品

○牛乳  
○ヨーグルト(31日)  
○パンまたは米飯

28 日 (火)	ごはん ほうれんそうのあえもの	スタミナそばろ	とりにくとさといものさっぱり	ぎゅうにゅう	クイズ3 さといもはどの部 分を食べているで しょうか？ ①葉 ②根 ③茎  ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 24.7 しつ g 18.0	30 日 (木)	ごはん ひじきのちゅうかサラダ	こうたをつくったぎょうざ	あつあげとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう	ブックメニュー 『けんかのきもち』 (文:柴田愛子、絵: 伊藤秀男、出版:ポ プラ社)に出てくる ぎょうざです。今回 は、蒸し焼きで仕上 げています。  ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 24.5 しつ g 17.1		
	こめ70	こなかつお0.1 だいず3 ぶたにく25	とりにく30	ぎゅうにゅう			こめ70	めひじき1 しろごま0.6	ギョーザ2こ	ぶたにく20 あつあげ35 (とんこつスープ)5		ぎゅうにゅう	
	しょうが0.2 にんじん5	えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1	しょうが0.3 にんじん15 たまねぎ15 こんにやく15 あおねぎ3	にんにく0.2 たまねぎ3			しょうが0.2 にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん15 キャベツ10 ほししいたけ0.3	えだまめ7 ホールコーン5 にんじん3	しょうが0.2 にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん15 キャベツ10 ほししいたけ0.3	しょうが0.2 にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん15 キャベツ10 ほししいたけ0.3		にんにく0.2 たまねぎ3	ぎゅうにゅう
29 日 (水)	チーズパン	チンゲンサイのバジルふうみサラダ	とりレバーのソースあえ	ぎゅうにゅう	なぞなぞ 写真をとることが 好きな食べ物はない に？  ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 26.9 しつ g 24.1	31 日 (金)	ヨーグルト	ごはん	かすじる	ぎゅうにゅう	粕汁 日本酒を作る時に できる酒かすを使っ て作ります。体が温 まるので寒い冬に最 適な料理です。  ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 30.7 しつ g 19.5		
	とりにく30 とりレバー10	とりにく30 とりレバー10	ぶたにく20 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう			ヨーグルト1こ	こめ70	だいず4 ちくわ5 こんぶ0.13 (けずりぶし)0.6	さば1きれ		ぶたにく15 しろみそ6 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう
	しょうが0.2	チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.02	セロリー2 たまねぎ30 にんじん10 トマト10 しめじ5	にんにく0.05 キャベツ10 トマト10			しょうが0.2 にんじん5	しょうが0.5	ごぼう5 だいこん20 にんじん10 あおねぎ3 こんにやく10	ごぼう5 だいこん20 にんじん10 あおねぎ3 こんにやく10		にんにく0.05 キャベツ10 トマト10	ぎゅうにゅう

あけまして  
おめでとうございます

きゅうしよくだより

はなちゃん

このしは  
「ブックメニュー(ほんにでてるりょうり)」  
一本をきかけに食材や料理に  
興味を持とう

ブック  
メニュー

1月30日(木)「けんかのきもち」  
文:柴田 愛子 絵:伊藤 秀男  
出版:ポプラ社

【あらすじ】  
たいは、なかよしのこうたと、す  
ごいけんかをした。こうたがあや  
まってくれたけど、まだけんかの気  
持ちは終わらない…。

入っているかな？星型にんじん

羽曳野市では給食に興味や関心を持ってもらうこ  
とを願って、学校給食週間中の給食に星型のにんじ  
んを入れています。  
今年、24日の「五目汁」の中に入ります。各クラ  
スに1つずつ入っているのを探してみてください。  
いつも楽しくしっかり食べてくれているので、全  
クラスに賞状を送ります。

おせち料理のいわれ  
線で結ぼう!

「おせち料理」には、さまざまな「いわれ」(昔から  
言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う  
気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが  
こめられています。食べ物のかたちや文字から想像  
して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。

たべもの	いわれ・願い
だて巻き	長生きする
さといも	豊作
エビ	祝う・えらくなる
くりきんとん	先を見通す
黒豆	頭がよくなる
煮しめ	子だくさん
れんこん	まじめに働く
くわい	財産が増える
田作り	家族仲良く
こぶ巻き	出世する

こたえ  
だて巻き—頭がよくなる [巻物(書物)をイメージしている/卵を使っているの]子だくさんの願いのも さといも—子だ  
くさん [親いもからたくさん子いもがつくため] エビ—長生きする [腰の曲がった形をお年寄りにならぬように] くりきん  
とん—財産が増える [漢字では「金団」と書いて財宝を表す] 黒豆—まじめに働く [ま(じ)めに働く] 煮しめ—家族仲  
良く [いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って] れんこん—先を見通す [穴が空いて  
いるから] くわい—出世する [大きな芽が出ることから] 田作り—豊作 [干した魚を畑の肥料に使っていたことから]  
こぶ巻き—祝う・えらくなる [コンブは「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味]

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
1月分 平均栄養量	636	16.5	27.8	2.1	370	91	3.1	299	0.4	0.5	21	3.9	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ  
なぞなぞの  
こたえ

クイズ1  
こたえは ①大豆です。  
大豆から作られた豆腐を、  
あげて作ります。

クイズ2  
こたえは ②アメリカです。  
テキサス州の料理です。メキシコと  
近いことから、具材や味付け等メキシ  
コ料理と似ている部分があります。

クイズ3  
こたえは ③茎です。  
地下茎という、土の中にのびる茎です。  
じゃがいもやれんこんも地下茎です。

なぞなぞ  
こたえは チーズです。  
写真をとる時のかけ声は  
「はい、チーズ。」