

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

令和5年1月分(2023年)

1月23日(月)から27日(金)までは給食週間です。

☆給食ができてあがるまでには、たくさんの方が働いています。

食べ物の大切さを考えて、残さず食べましょう。



栄養三色

- 黄色の食品「エネルギーになる」
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤色の食品「体をつくる」
魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- 緑色の食品「体の調子をととのえる」
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名 g					栄養色	食品名 g					栄養色	食品名 g					栄養色
		精白米	鶏肉	魚	卵	大豆		精白米	鶏肉	魚	卵	大豆		精白米	鶏肉	魚	卵	大豆	
11日 (水)	かつおのそぼろずし	(ずしめし)	75	黄	煮込みもち	30	黄	しょうパン	食パン	1・2年	1枚	黄	ごしょう	0.01	黄				
	ぎゅうにゅう	精白米	78	黄	里芋	15	黄	ぎゅうにゅう	3~6年	2枚	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄					
12日 (木)	かんさいふうおぞうに	酢	3.5	黄	大根	15	黄	イタリアンスープ	鶏肉	15	赤	チキンパイヨン	10	黄					
	やきのり	さとう	0.8	黄	にんじん	10	黄	ツナポテト	しろいんげんまめ(乾)	8	黄	さとう	0.5	黄					
13日 (金)	ごはん	だし昆布	0.3	赤	白味噌	4	赤	マヨネーズ	キャベツ	30	緑	水	60~70	黄					
	ぎゅうにゅう	(具)	30	赤	赤味噌	8	赤	ごぼろ	玉ねぎ	30	緑	ツナ	15	赤					
14日 (土)	ごはん	なまり節	3	赤	だし昆布	0.3	赤	ごはん	にんじん	10	黄	じゃがいも	50	赤					
	ぎゅうにゅう	土しょうが	1	赤	削り節	3	赤	ぎゅうにゅう	セロリ	10	黄	玉ねぎ	10	赤					
15日 (日)	ごはん	こいくちしょうゆ	3	黄	揚げ節	7	黄	ごはん	トマト水煮	15	黄	なたね油	0.5	黄					
	ぎゅうにゅう	さとう	2.5	黄	水	120	赤	ごはん	トマトケチャップ	7	黄	塩	0.3	黄					
16日 (月)	ごはん	酒	1.5	黄	やきのり	1袋	赤	ごはん	オリーブ油	0.5	黄	ごしょう	0.01	黄					
	ぎゅうにゅう	みりん	1	黄				ごはん	塩	0.5	黄	スライスチーズ	1枚	赤					
17日 (火)	ごはん	水	20	黄				ごはん	エネルギー	571	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	たんぱく質	26	黄	たんぱく質	28.5	黄	ごはん	たんぱく質	28.5	黄	ビタミン		黄					
18日 (水)	ごはん	脂質	9.5	黄	脂質	19.4	黄	ごはん	食塩相当量	3.3	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	食塩相当量	2.5	黄	食塩相当量	3.3	黄	ごはん	食塩相当量	3.3	黄	ビタミン		黄					
19日 (木)	ごはん	カルシウム	271	黄	カルシウム	211	黄	ごはん	カルシウム	211	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	マグネシウム	71	黄	マグネシウム	59	黄	ごはん	マグネシウム	59	黄	ビタミン		黄					
20日 (金)	ごはん	鉄	3.2	黄	鉄	2.9	黄	ごはん	鉄	2.9	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	亜鉛	2.6	黄	亜鉛	2.6	黄	ごはん	亜鉛	2.6	黄	ビタミン		黄					
21日 (土)	ごはん	エネルギー	569	黄	エネルギー	571	黄	ごはん	エネルギー	571	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	たんぱく質	26	黄	たんぱく質	28.5	黄	ごはん	たんぱく質	28.5	黄	ビタミン		黄					
22日 (日)	ごはん	脂質	9.5	黄	脂質	19.4	黄	ごはん	脂質	19.4	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	食塩相当量	2.5	黄	食塩相当量	3.3	黄	ごはん	食塩相当量	3.3	黄	ビタミン		黄					
23日 (月)	ごはん	カルシウム	271	黄	カルシウム	211	黄	ごはん	カルシウム	211	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	マグネシウム	71	黄	マグネシウム	59	黄	ごはん	マグネシウム	59	黄	ビタミン		黄					
24日 (火)	ごはん	鉄	3.2	黄	鉄	2.9	黄	ごはん	鉄	2.9	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	亜鉛	2.6	黄	亜鉛	2.6	黄	ごはん	亜鉛	2.6	黄	ビタミン		黄					
25日 (水)	ごはん	エネルギー	568	黄	エネルギー	571	黄	ごはん	エネルギー	571	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	たんぱく質	26	黄	たんぱく質	28.5	黄	ごはん	たんぱく質	28.5	黄	ビタミン		黄					
26日 (木)	ごはん	脂質	9.5	黄	脂質	19.4	黄	ごはん	脂質	19.4	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	食塩相当量	2.5	黄	食塩相当量	3.3	黄	ごはん	食塩相当量	3.3	黄	ビタミン		黄					
27日 (金)	ごはん	カルシウム	271	黄	カルシウム	211	黄	ごはん	カルシウム	211	黄	ビタミン		黄					
	ぎゅうにゅう	マグネシウム	71	黄	マグネシウム	59	黄	ごはん	マグネシウム	59	黄	ビタミン		黄					

実施日	献立名	食品名				栄養価	食品名	栄養価	実施日	献立名	食品名				栄養価	食品名	栄養価													
		g	g	g	g						g	g	g	g				g	g											
27 日 (金)	レンコン入り ガパオふうライス ぎゅうにゅう たまごスープ	〈ごはん〉 精白米 (具)	80	黄	鶏卵	25	赤	31 日 (火)	コッペパン またはデニッシュパン ぎゅうにゅう かぶのクリームに じゃこサラダ	コッペパン (デニッシュパン)	1こ	黄	牛乳	30	赤															
		豚肉	30	赤	ほうれんそう	15	緑			生クリーム	2	赤																		
		れんこん	15	緑	にんじん	10	緑			水	30	赤																		
		玉ねぎ	25	緑	うすくちしょうゆ	3.2	黄			〔ちりめんじゃこ〕	7	赤																		
		にんじん	10	緑	塩	0.2	黄			キャベツ	1.5	黄																		
		にら	5	緑	ごしょう	0.01	黄			なたね油	35	緑																		
		干し椎茸	0.3	緑	だしの昆布	0.5	黄			キャベツ	10	緑																		
		にんにく	0.5	緑	削り節	3	黄			大根	35	緑																		
		なたね油	0.5	黄	水	130	黄			にんじん	5	緑																		
		塩	0.3	黄						酢	3	黄																		
ごしょう	0.01	黄				さとう	1.5	黄																						
チキンブイヨン	5	黄				こいくちしょうゆ	0.3	黄																						
オイスターソース	0.3	黄																												
ナンプラー	0.2	黄																												
パシリアルパウダー	0.1	緑																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維																		
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																		
539	22.9	14	1.5	281	72	1.9	3.3	346	0.73	0.57	25	2.6																		
30 日 (月)	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう さわにわん こうやどうふのにも	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	3.2	赤	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維										
		鶏肉	15	赤	塩	0.2	黄									kcal	g	g	g		mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
		ごぼう	7	赤	削り節	3	黄									539	22.9	14	1.5		281	72	1.9	3.3	346	0.73	0.57	25	2.6	
		なたね油	0.5	黄	だし昆布	0.3	黄																							
		こいくちしょうゆ	4.4	黄	水	130	黄																							
		塩	0.1	黄	高野豆腐	12	赤																							
		酒	2	黄	干し椎茸	0.5	赤																							
		削り節	1	黄	うすくちしょうゆ	2	赤																							
		豚肉	10	赤	さとう	2.5	赤																							
		大根	30	赤	塩	0.2	赤																							
にんじん	10	赤	削り節	1.5	赤																									
えのき茸	10	赤	水	60	赤																									
ほうれんそう	10	赤			黄																									

令和4年度 児童応募献立 ～こんなきゅうしょくあったらいいな～ 「応募結果について」

市内36小学校の6年生からたくさんの応募をいただき、
応募総数は2819通でした。
今回採用された献立は7献立で1月から3月の給食に取り入れます。

- * 「麻婆リタン」
千里第三小学校 6年4組 戸川 楓月 さん
- * 「さつまいもとベーコンの炊き込みごはん」
豊津第二小学校 6年3組 大野 紗奈 さん
- * 「たらと野菜たっぷりあんかけ中華風」
山手小学校 6年3組 M. S. さん
- * 「具沢山豆腐味噌汁」
南山田小学校 6年3組 岡崎 圭太郎 さん
- * 「レンコン入りガパオ風ライス」
津雲台小学校 6年1組 村井 志音 さん
- * 「カツオ飯」
藤白台小学校 6年1組 佐藤 悠哉 さん
- * 「沖縄の炊き込みご飯ジュシー」
桃山台小学校 6年3組 N. A. さん
藤白台小学校 6年2組 中村 ゆり さん



【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。



- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

※「給食週間」「児童応募献立」「かるしお献立」に関する情報は、こちらの二次元コードを読み込み、
小学校給食の取り組みをご覧ください。



保健給食室ホームページ

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。
この「学校給食予定献立表」は20,900部印刷し、1部当たりの単価は2.40円です。

1月23日～27日『給食週間』

みんなで考えよう！

食べること！
給食のこと！



「食」について知識を深めてもらえるよう
各校で様々な取り組みを行っています。



〈デニッシュパンの学校〉

24日(火)

吹田第一、吹田第二、吹田第三、吹田東、千里第一、岸部第一
豊津第一、豊津第二、江坂大池、山手、片山、山田第二
山田第五、東山田、南山田、千里丘北、佐竹台、桃山台

31日(火)

吹田南、吹田第六、千里第二、千里第三、千里新田、佐井寺
東佐井寺、岸部第二、山田第一、山田第三、西山田、北山田
高野台、津雲台、古江台、藤白台、青山台、千里たけみ

今月から「かるしおのアレンジ献立」が登場します！

今月から、いよいよ
グルメな減塩かるしお大作戦で
生まれたメニューが登場します♪
作り方も載っていますので、下の二次元コードを読み込んでみてください！



お味はいかがですか？
おうちの方とも
お話ししてみてくださいね。

- 17日(火) 春菊とさつまいもの天ぷら
- 20日(金) さばの生姜煮
- 23日(月) 根菜カレーライス
(国循かるしお献立を学校用にアレンジ)
- 25日(水) ひじきの煮物
- 30日(月) 高野豆腐の煮物

