

令和8年1月分 学校給食献立表

あけましておめでとうございます



「かわちながのday」マークは、河内長野で生産された食材を味わうことにより、地元農産物や生産者を応援しようという思いを込めて作成した献立を示しています。今回は、1月28日(水)の献立が対象となっており、河内長野市産の「米・だいこん・はくさい・レタス・みかん」の5品を使用する予定です。「かわちながのday」を通じ、あらためて地元農産物や生産者への理解や感謝を深めましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

～期間中は、地産地消をテーマに、河内長野市産・大阪府産の食材を多く入れた献立にしています。～

七草粥とは

七草粥は1月7日「人日の節句」に食べるお粥です。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったのです。また、おせち料理が続き、疲れた胃腸をいたわる、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給、などという目的もあったようです。



9

| ぎゅうにゅう | | |
|----------------|--------------|------|
| ななくさがゆ | ちくぜんに | |
| こめ 25 黄 | とりにく 10 赤 | |
| ななくさ 3 緑 | ごぼう 15 緑 | |
| だいこん 6 緑 | にんじん 15 緑 | |
| かぶ 6 緑 | たけのこ 15 緑 | |
| しお | れんこん 15 緑 | |
| | ほししいたけ 0.4 緑 | |
| ぶりのてりやき | | |
| ぶり 1切(50) 赤 | こんにやく 15 | |
| さとう、しょうゆ | さとう、しょうゆ | |
| | ごまあぶら | |
| にまめ | | |
| くろまめ 5 赤 | | |
| | しお、さとう、しょうゆ | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 457 | 24.3 | 18.9 |

栄養三色

赤※たんぱく質・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》



| 13 ヨッパン | | |
|---------------|--------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| トックスープ | | |
| ぶたにく 10 赤 | とりにく 45 赤 | |
| トック 20 黄 | つちしょうが 0.2 緑 | |
| たまねぎ 20 緑 | にんにく | |
| チンゲンサイ 10 緑 | さとう、しょうゆ | |
| にんじん 5 緑 | コシジャン、でんぶ | |
| えのきたけ 5 緑 | | |
| しお、こしょう、しょうゆ | | |
| ナムル | | |
| ぶた・とりがらスープ | こまつな 20 緑 | |
| | もやし 20 緑 | |
| | にんじん 5 緑 | |
| | しろごま 1 黄 | |
| | さとう、しょうゆ | |
| | ごまあぶら | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 626 | 29.9 | 19.4 |

| 14 ごはん | | |
|------------------|--------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| ぶたごぼう | | |
| ぶたにく 15 赤 | とりにく 10 赤 | |
| たまご 30 赤 | おから 10 赤 | |
| たまねぎ 30 緑 | あぶらあげ 5 赤 | |
| ごぼう 20 緑 | にんじん 5 緑 | |
| にんじん 10 緑 | あおねぎ 3 緑 | |
| あおねぎ 5 緑 | ほししいたけ 0.3 緑 | |
| けずりぶし | つきこんにやく 10 | |
| さとう、しょうゆ | けずりぶし | |
| | しょうゆ、さとう | |
| はくさいのごまあえ | | |
| はくさい 30 緑 | きんかん 10 緑 | |
| みずな 15 緑 | | |
| しろごま 1 黄 | | |
| さとう、しょうゆ | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 574 | 23.7 | 15.3 |

| 15 ごはん | | |
|-----------------|----------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| ぞうに | | |
| とうふ 20 赤 | さけ 1切(50) 赤 | |
| しらたまもち 30 黄 | しお | |
| さといも 20 黄 | | |
| だいこん 20 緑 | こうはくなます | |
| きんときんにんじん 10 緑 | あぶらあげ 5 赤 | |
| こまつな 10 緑 | ちくわ 3 赤 | |
| しろみそ 10 赤 | だいこん 30 緑 | |
| けずりぶし、しょうゆ | にんじん 5 緑 | |
| | しろごま 1 黄 | |
| | さとう、しお、しょうゆ、す | |
| てづくりふりかけ | | |
| けずりぶし 2 赤 | | |
| しょうゆ、さとう | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 619 | 29.0 | 13.2 |

| 16 なかよしパン | | |
|-----------------|----------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| ふゆやさいの | | |
| とりにく 15 赤 | さつまいも 40 黄 | |
| たまねぎ 40 緑 | りんご 10 緑 | |
| にんじん 20 緑 | さとう、レモン汁 | |
| かぶ 20 緑 | | |
| はくさい 20 緑 | ザワークラウト | |
| ブロッコリー 10 緑 | キャベツ 40 緑 | |
| ぎゅうにゅう 25 赤 | にんじん 5 緑 | |
| バター 4 黄 | しお、さとう、す | |
| こむぎこ 4 黄 | | |
| チーズ 3 赤 | | |
| しお、こしょう、とりがらスープ | | |
| カンパン | | |
| カンパン 10 黄 | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 665 | 22.1 | 22.4 |

平成7年1月17日、阪神淡路大震災が発生しました。

| 19 ごはん | | |
|---------------|----------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| じゃがいもの | | |
| ぎゅうミンチ 10 赤 | くじらの | |
| じゃがいも 55 黄 | たつたあげ | |
| たまねぎ 35 緑 | くじら 40 赤 | |
| にんじん 20 緑 | つちしょうが 0.3 緑 | |
| グリーンピース 3 緑 | にんにく、しょうゆ | |
| さとう、しょうゆ | カレーこ、でんぶ | |
| | だいこんのもの | |
| | あぶらあげ 5 赤 | |
| | だいこん 45 緑 | |
| | けずりぶし | |
| | さとう、しょうゆ | |
| すみそあえ | | |
| いか 5 赤 | | |
| きゅうり 15 緑 | | |
| わけぎ 5 緑 | | |
| しろみそ 2 赤 | | |
| からしこ、す、さとう | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 619 | 27.2 | 14.4 |

| 20 まるパン | | |
|---------------|---------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| ボルシチ | | |
| ぎゅうにく 15 赤 | ぶたにく 40 赤 | |
| じゃがいも 55 黄 | たまねぎ 20 緑 | |
| たまねぎ 40 緑 | パセリ 0.3 緑 | |
| にんじん 20 緑 | しお、こしょう、レモン汁 | |
| かぶ 20 緑 | オリーブオイル | |
| ピーツ 5 緑 | ミモザサラダ | |
| セロリー 5 緑 | たまご 10 赤 | |
| トマトピューレ 6 緑 | キャベツ 20 緑 | |
| トマトケチャップ 3 | きゅうり 15 緑 | |
| ウスターソース | にんじん 5 緑 | |
| しお、こしょう、にんにく | ドレッシング | |
| しょうゆ、さとう | クラス1本 | |
| とりがらスープ | | |
| ウクライナ | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 639 | 31.3 | 19.7 |

せかいのりょうり
サラダのたまごはべつしょうがんにはいっています。

| 21 ごはん | | |
|---------------|----------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| ちゅうかどん | | |
| ぶたにく 20 赤 | はるまき 10(50) | |
| はくさい 45 緑 | | |
| たまねぎ 20 緑 | ちゅうかサラダ | |
| にんじん 15 緑 | はるさめ 3 黄 | |
| ヤングコーン 10 緑 | チンゲンサイ 20 緑 | |
| たけのこ 10 緑 | もやし 20 緑 | |
| ほししいたけ 0.5 緑 | さとう、す、しょうゆ | |
| つちしょうが 0.5 緑 | ごまあぶら | |
| しお、こしょう | | |
| しょうゆ、でんぶ | | |
| ぶた・とりがらスープ | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 582 | 20.9 | 15.4 |

| 22 ごはん | | |
|-----------------|--------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| かすじる | | |
| あつあげ 15 赤 | ハンバーグ | |
| ちくわ 7 赤 | きのこソース | |
| だいこん 20 緑 | ハンバーグ 10(50) | |
| にんじん 5 緑 | しめじ 5 緑 | |
| あおねぎ 5 緑 | トマトケチャップ | |
| つきこんにやく 5 緑 | ウスターソース | |
| しろ、あかみそ 6 赤 | さとう、しょうゆ | |
| さけかす 2 | きんぴら | |
| けずりぶし | ごぼう 20 緑 | |
| | れんこん 10 緑 | |
| | にんじん 5 緑 | |
| | つきこんにやく 10 | |
| | しろごま 1 黄 | |
| | さとう、しょうゆ | |
| てづくりふりかけ | | |
| けずりぶし 2 赤 | | |
| しょうゆ、さとう | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 587 | 22.9 | 15.9 |

| 23 こくとうパン | | |
|----------------|---------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| カレースープに | | |
| とりにく 15 赤 | ポイルウインナー 1本 赤 | |
| ひよこまめ 15 黄 | | |
| じゃがいも 45 黄 | キャベツと | |
| たまねぎ 30 緑 | コーンのソテー | |
| にんじん 20 緑 | ベーコン 7 赤 | |
| カリフラワー 10 緑 | キャベツ 40 緑 | |
| セロリー 3 緑 | ホールコーン 7 緑 | |
| しお、こしょう、しょうゆ | しお、こしょう、しょうゆ | |
| カレーこ、とりがらスープ | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 621 | 24.7 | 20.1 |

| 26 ごはん | | |
|----------------|-----------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| せんばじる | | |
| さば 20 赤 | おこのみやき | |
| だいこん 20 緑 | ぶたミンチ 10 赤 | |
| にんじん 5 緑 | いか 10 赤 | |
| なましいたけ 5 緑 | キャベツ 23 緑 | |
| あおねぎ 5 緑 | あおねぎ 5 緑 | |
| だしこんぶ、けずりぶし | こめこ 7 黄 | |
| しお、しょうゆ | やまいもこ 1 黄 | |
| | こなかつお 0.5 赤 | |
| | ソース クラス1本 | |
| | りんごピューレ 3 緑 | |
| | つちしょうが 0.5 緑 | |
| | あかみそ 2 赤 | |
| | にんにく、レモン汁 | |
| | しお、こしょう、しょうゆ | |
| | さとう | |
| てづくりこんぶ | | |
| けずりぶし 2 赤 | | |
| だしこんぶ 0.5 赤 | | |
| しろごま 0.5 黄 | | |
| さとう、しょうゆ | | |
| | おおさかしろなの | |
| | にびたし | |
| | あぶらあげ 5 赤 | |
| | おおさかしろな 45 緑 | |
| | けずりぶし | |
| | さとう、しょうゆ | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 546 | 23.9 | 13.3 |

| 27 げんえんペーパーパン | | |
|-----------------|--------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| ひるぜんやきそば | | |
| とりにく 15 赤 | たまご 10 赤 | |
| かんめん 35 黄 | | |
| キャベツ 40 緑 | こまつなの | |
| もやし 20 緑 | サラダ | |
| たまねぎ 20 緑 | こまつな 35 緑 | |
| にんじん 10 緑 | にんじん 5 緑 | |
| ピーマン 5 緑 | ホールコーン 5 緑 | |
| りんごピューレ 3 緑 | レモン汁、さとう | |
| つちしょうが 0.5 緑 | しお、こしょう、しょうゆ | |
| あかみそ 2 赤 | | |
| にんにく、レモン汁 | | |
| しお、こしょう、しょうゆ | | |
| さとう | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 581 | 27.4 | 18.4 |

| 28 ごはん | | |
|----------------------------|-------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| ふゆやさいかレー | | |
| ぶたにく 25 赤 | とうふ 20 赤 | |
| たまねぎ 40 緑 | まぐろフレーク 5 赤 | |
| だいこん 20 緑 | はくさい 15 緑 | |
| かぶ 20 緑 | レタス 5 緑 | |
| れんこん 20 緑 | ドレッシング | |
| にんじん 20 緑 | クラス1本 | |
| グレープピューレ 2 緑 | くだもの | |
| カレールー 12 | みかん 10 緑 | |
| トマトケチャップ 3 | | |
| とりがらスープ | | |
| かわちながのday | | |
| 3年国語「冬の暮らし」に出てくる冬野菜を入れています | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 611 | 21.5 | 16.7 |

| 29 ごはん | | |
|---------------|----------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| かんとうに | | |
| とりにく 10 赤 | さわらの | |
| あつあげ 30 赤 | みそやき | |
| ちくわ 10 赤 | さわら 1切(50) 赤 | |
| じゃがいも 40 黄 | しろみそ 3 赤 | |
| だいこん 30 緑 | ほうれんそうと | |
| こんにやく 20 | はくさいのひたし | |
| さとう、しょうゆ | ほうれんそう 20 緑 | |
| | はくさい 25 緑 | |
| | ゆず 0.3 緑 | |
| | しょうゆ、さとう | |
| | はなかつお クラス数袋 赤 | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 605 | 27.7 | 16.4 |

| 30 うずまきパン | | |
|---------------|--------------|------|
| ぎゅうにゅう | | |
| キムチスープ | | |
| あさり 10 赤 | ぶたにく 10 赤 | |
| だいこん 20 緑 | ピーマン 3 黄 | |
| もやし 20 緑 | キャベツ 25 緑 | |
| にんじん 5 緑 | にんじん 5 緑 | |
| はくさいキムチ 10 緑 | とうみょう 5 緑 | |
| しめじ 5 緑 | しお、こしょう、しょうゆ | |
| あかみそ 4 赤 | | |
| こしょう、しょうゆ | ふかしいも | |
| ぶた・とりがらスープ | さつまいも 50 黄 | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しつ g |
| 599 | 22.1 | 18.9 |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 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 |
|------------|------------|-------------------|-------------------|---------|----------|-----------|------|---------|-------|------|-----|--------|
| | | | | | | | | A μg | B1 mg | B2mg | Cmg | |
| 1月分の平均 | 595 | 25.2(16.9%) | 17.2(26.0%) | 2.0 | 348 | 85 | 3.0 | 243 | 0.50 | 0.59 | 32 | 4.7 |
| 文部科学省 摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー 全体の13~20% | 摂取エネルギー 全体の20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

日本の伝統食 行事食を知ろう

◎献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。