

中学校給食

豊中市教育委員会

中学校給食予定献立表 令和5年(2023年)1月

1月号 (B)

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課

6つの食品群

- ◆1群…たんぱく質が多く、おにも筋肉や血液になる食品
- ◆2群…カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群…色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群…色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群…穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群…油脂製品で脂質が多い食品

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

- アレルギー表示が義務付けられている7品目
- 「中学校給食用年間使用食品の配合表について」(7月配布)に表示している食品
- ▲ 当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名					重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名					重量g	食品群	
			米	牛乳	鶏肉	魚介類	大豆						米	牛乳	鶏肉	魚介類	大豆			
1月11日(水)	ごはん		米					105	5	1月16日(月)	ごはん		米					105	5	
	牛乳		牛乳					1本	2		牛乳		牛乳						1本	2
	オニオンスープ		ベーコン					12	1		きのこシチュー		鶏肉						15	1
			玉ねぎ					30	4				じゃがいも						40	5
			パセリ					0.01	3				玉ねぎ						40	4
			コンソメ					1	1				しめじ						5	4
			薄口しょうゆ					1	1				マッシュルーム						5	4
			塩					0.2	2				エリンギ						3	4
			こしょう					0.01	1				粉チーズ						2	2
			なたね油					0.2	6				牛乳						20	2
	◎照り焼きハンバーグ		ハンバーグ					1個	1		▲ホワイトルウ						10	5		
			玉ねぎ					0.2	6		●塩						0.02	6		
			みりん					1	1		●こしょう						0.3	6		
			砂糖					1.5	5		●なたね油						50	1		
			濃口しょうゆ					2	2		●白身魚のフリッター						7.5	6		
			でん粉					0.3	5		●パム						5	1		
	◎きびなご天ぷら		きびなご天ぷら					3尾	1		●チンゲン菜						30	3		
			なたね油					6	6		●人参						10	3		
			じゃがいも					20	5		●とうもろこし						10	4		
			人参					6	3		●コンソメ						0.6	6		
			玉ねぎ					8	4		●塩						0.2	2		
			むき枝豆(大豆)					0.2	4		●こしょう						0.01	6		
			塩					0.01	1		●マヨネーズ風ドレッシング						5	6		
			こしょう					0.01	1		●まぐろ(レトルト)						10	1		
			マヨネーズ風ドレッシング					5	6		●ごぼう						10	3		
			まぐろ(レトルト)					10	1		●人参						10	3		
			白菜キムチ					15	4		●薄口しょうゆ						2	2		
			白菜					5	4		●黒こしょう						0.01	6		
			砂糖					0.3	3		●マヨネーズ風ドレッシング						8	6		
			濃口しょうゆ					0.3	3		●野菜ふりかけ(小袋)						1袋	3		
			なたね油					0.3	3		●さつまいも						30	5		
								0.3	3		●レモン果汁						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
								0.3	3		●さつまいものレモン煮						1.3	4		
								0.3	3		●砂糖						2.5	5		
				</																

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群							
1月31日(火)	ごはん 牛乳 豚しゃぶ	○	米	105	5							
			牛乳	30	2							
			豚肉	1	1							
			● 糸こんにゃく	20	5							
			● じゃがいも	50	5							
			● 人参	15	3							
			● 玉ねぎ	40	4							
			▲ むぎ枝豆(大豆)	7	4							
			● みりん	0.6	5							
			● 砂糖	2	2							
			● 濃口しょうゆ	7.5	5							
			● なたね油	0.2	6							
			● なたね油	55	1							
			● まぐろ	0.8	4							
● おろししょうが	0.8	4										
● 酒	0.8	5										
● でん粉	6	6										
● なたね油	5.5	6										
● トマトケチャップ	6	5										
● 砂糖	2	5										
● ウスターソース	4	5										
● ハム	5	1										
● キャベツ	35	4										
● 人参	10	3										
● フレンチドレッシング	8	6										
● ナタデココ	15	5										
● みかん(缶)	15	4										
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
	829	37.4	21.5	2.3	276	102	3.1	267	0.68	0.51	39	8.0

中学校給食用半製品・加工品の配合表(B)

1月11日	ハンバーグ	1月11日	きびなご天ぷら
食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂 粒状植物性たん白、砂糖 水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白 酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖 食塩、にんにくペースト、香辛料 しょうがペースト、加工でん粉、セルロース 炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄 (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		きびなご、小麦粉、とうもろこしでん粉 揚げ油(なたね、大豆)、米粉 炭酸カルシウム、膨張剤、塩、こしょう ビタミンB ₂ (小麦・大豆由来の原材料を含む)	
1月11・31日	むぎ枝豆(大豆)	1月11日	白菜キムチ
枝豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)		白菜、玉ねぎ、ごま、大根、にんじん、昆布、にら 漬け原材料(りんご、にんにく、糖類(砂糖・ぶどう糖、果糖液糖、果糖)、醸造酢、唐辛子、食塩、かつお節エキス、 たん白加水分解物、魚しょう、昆布エキス) 調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類 酸化防止剤(ビタミンC)、香料、アナトー色素 パプリカ色素 (小麦・ごま・大豆・りんご・ゼラチン由来の原材料を含む)	

1月12日	ちりめんじゃこ	1月13日	ひきわり大豆	1月13日	ガラマサラ	1月13日	ビーフコロッケ	1月16日	粉チーズ
しらす、食塩 ※本製品で使用するしらすは、えび・かに・いかが混ざる漁法で採取しています。		脱脂大豆 植物油(パーム油) (大豆由来の原材料を含む)		ブラックペッパー、コリアンダー 赤唐辛子、カルダモン ホワイトペッパー、クミン クローブ、シナモン		野菜(馬鈴薯、玉ねぎ)、牛肉、粒状植物性たん白 乾燥マッシュポテト、糖類(砂糖、果糖)、しょうゆ、牛脂、食塩、香辛料 衣〔パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油(大豆油)、 還元水あめ、ショートニング〕、加工でん粉、調味料(アミノ酸) 着色料(ココア、カラメル)、香料 (小麦・乳・牛肉・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵を含む食品を製造		ナチュラルチーズ (生乳、食塩) セルロース (乳由来の原材料を含む)	

1月16日	ホワイトルウ	1月16日	白身魚のフリッター	1月16日	ぶどうゼリー	1月17日	ミンチカツ
小麦粉、植物油(パーム油)、砂糖、とうもろこしでん粉 デキストリン、食塩、全粉乳、脱脂粉乳、玉ねぎ加工品 オニオンパウダー、チーズパウダー、チキンブイヨンパウダー 酵母エキス、野菜エキス、ポークエキス、しょうゆ加工品 香辛料、調味油(豚、鶏骨)、バターミルクパウダー 調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料 酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC) (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		すけそうだら 衣(小麦粉、米粉、 とうもろこしでん粉、食塩) 揚げ油(パーム油) 加工でん粉 (小麦由来の原材料を含む)		果糖ぶどう糖液糖、果汁(ぶどう、 りんご)、ゲル化剤(増粘多糖類) 香料、着色料(赤キャベツ、 クチナシ青)、pH調整剤、酸味料 (大豆・りんご由来の原材料を含む)		食肉(豚肉、鶏肉)、玉ねぎ、つなぎ(パン粉、 馬鈴薯でん粉)、粒状大豆たん白、砂糖 しょうゆ、食塩、黒こしょう 衣〔パン粉、大豆粉、植物油(ベニバナ油)〕 加工でん粉、増粘多糖類、ピロリン酸鉄 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	

1月17日	ゆかりふりかけ(小袋)	1月18・20日	レモン果汁	1月19日	ハヤシルウ	1月19日	ほうれん草オムレツ	1月20日	野菜ふりかけ(小袋)
塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢) 砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料		レモン、醸造酢 香料		小麦粉、豚脂、砂糖、食塩 ブラウンルウ、トマトパウダー とうもろこしでん粉、粉末ソース トマト調味料、着色料(カラメル、 パプリカ色素)、加工でん粉 調味料(アミノ酸等)、酸味料 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)		液卵 油脂加工品(植物油(大豆油)、 卵黄、食塩)、ほうれん草 でん粉発酵調味料、食用卵殻粉 植物油(パーム油)、トレハロース 加工でん粉 (卵・大豆由来の原材料を含む)		塩蔵青菜(塩蔵広島菜、塩蔵京菜、 塩蔵大根菜)、砂糖、かつお削り節 塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク にんじんフレーク、みりん、酵母エキス かつお削り節粉末、食用植物油 (オリーブ油)、昆布エキス、酸味料 酸化防止剤(ビタミンE)	

1月23日	つぶ入りマスタート	1月23日	いかなゲット	1月24日	大豆(レトルト)	1月24日	かぼちゃひき肉フライ
カラシの実、醸造酢 食塩、ワインピネガー 砂糖、香辛料 クエン酸		魚肉(いか、たちうお)、植物油(なたね油) 発酵調味料、豚脂、砂糖、食塩、大豆粉 粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス 衣〔小麦粉、食塩、糖類(ぶどう糖、果糖液糖、 ぶどう糖)、とうもろこしでん粉、大豆粉、 植物油(パーム油、サフラワー油)〕 揚げ油(なたね油)、加工でん粉、トレハロース 調味料(アミノ酸等)、ペーキングパウダー (小麦・いか・大豆・豚肉由来の原材料を含む)		大豆、デキストリン 食塩、乳酸カルシウム 酸化防止剤(ビタミンC) (大豆由来の原材料を含む)		野菜(かぼちゃ、玉ねぎ)、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂、粒状植物性たん白 とうもろこしでん粉、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物 ウスターソース、パン粉、香辛料 衣〔パン粉、とうもろこしでん粉、大豆でん粉、小麦粉、植物油(なたね油、 パーム油)、還元水あめ、粉末状植物性たん白〕、加工でん粉 調味料(アミノ酸)、乳化剤、着色料(カラメル、紅こうじ、ラック) (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳を含む食品を製造	

1月26日	みかんゼリー	1月27日	れんこんのはさみ揚げ	1月30日	いかフライ
果糖ぶどう糖液糖、果汁(オレンジ、みかん、 りんご)、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料 着色料(カルミン酸、紫コーン)、酸味料 pH調整剤、酸化防止剤(生コーヒー豆抽出物、 ビタミンC) (オレンジ・大豆・りんご由来の原材料を含む)		野菜(れんこん、玉ねぎ)、鶏肉、つなぎ(パン粉、馬鈴薯でん粉) 醸造調味料、しいたけ、しょうゆ、食塩 衣〔パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、粉末状大豆たん白、 植物油(なたね油)、食塩〕 (小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳・いか・牛肉・ごま・鮭・豚肉・ゼラチンを含 む食品を製造		いか、食塩 衣〔パン粉、小麦粉、小麦でん粉、食塩〕、加工でん粉 膨張剤(加工でん粉、グアーガム)、調味料(アミノ酸) 乳化剤 (小麦・いか・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳を含む食品を製造	

1月30日	かつおふりかけ(小袋)	1月31日	ナタデココ
かつお削り節、砂糖、みりん、食塩、青のり、黒のり 酵母エキス、たん白加水分解物、加工でん粉 酸化防止剤(ビタミンE) ※本製品で使用する海苔は、えび・かにの生息域 で採取しています。		ナタデココ、砂糖 難消化性デキストリン (水溶性食物繊維) ぶどう濃縮果汁 酸味料、香料	

中学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーションの可能性が
あります。
詳細は7月に配布している「中学校給食用年間使用食品の配合表につ
いて」をご覧ください。

1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って
食べられる、さまざまな行事食があります。

1日～正月 おせち料理 ・お雑煮 	地域や家庭によ って内容は さまざまです が、縁起の良 い食べ物が使 われます。	7日 人日の節句 七草がゆ 	7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、 無病息災を願います。
11日 鏡開き お汁粉 	歳神様へお供 えしていた鏡 餅を小さく割 り、お汁粉な どに入れて食 べます。	15日 小正月 あずきがゆ 	あずきの赤い色 には、悪いもの を追い払う力があ ると信じられて おり、おかゆにし て食べます。

出典:月刊「学校給食」

家庭での準備物について

- 箸(献立によってはスプーン)、ナフキンを持参してください。
トレイには、ナフキンを必ず敷いてください。
- 給食当番は、各自清潔なエプロン、三角巾(バンダナなどでも可)をご用意ください。

1月 中学校給食費の お支払いについて

1月分給食費の口座振替予定日は
2月27日(月)です。

★2月24日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします。

※12月分は1月27日(金)に口座振替予定です。1月26日(木)までに入金をお願いします。