

学校給食 1月号 (A)

豊中市教育委員会
第699号

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

学校給食予定献立表

令和5年(2023年)1月

栄養三色

- 赤…からだをつくる食品
- 黄…熱や力のもとになる食品
- 緑…からだの調子を整える食品

<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

● 「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(年度当初に配布)に表示している食品

▲ 当月分の「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	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	
1月11日(水) 正月メニュー	ごはん		こめ	70	黄	1月13日(金)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	こぎかなのつくだに		●こぎかなのつくだに	1ふくろ	赤		ビーフカレーライス		ぎゅうにく	20	赤	
	ぞうに		とりにく	10	赤				にんじん	20	緑	
			▲うめがたかまぼこ	5	赤				たまねぎ	60	緑	
			▲にこみもち	20	赤				じゃがいも	50	黄	
			きんときにんじん	10	緑				つちしょうが	0.5	緑	
			ほうれんそう	5	緑				おろしにんにく	0.3	緑	
			だいこん	10	緑				●ソテードオニオン	3	緑	
			●だしパック	2	緑				おろしりんご	3	緑	
		●しょうゆ	1.5	黄			●ポークスープ	10	黄			
		しお	0.6	黄			●チャツネ	5	黄			
		なたねあぶら	0.1	黄			○こむぎこ	4.5	黄			
	◎くろまめコロッケ		▲くろまめコロッケ	1こ	黄		●さっきんカレーこ	0.4	黄			
			なたねあぶら	5	黄		ターメリック	0.2	黄			
	こうはくなます		きんときにんじん	5	緑		なたねあぶら	3.5	黄			
			だいこん	30	緑		●トマトケチャップ	1	赤			
			しろいりごま	0.5	黄		●あかワイン	1	赤			
			さとう	2.5	黄		●ウスターソース	2	黄			
			ゆずかじゅう	0.5	緑		●とんかつソース	1	赤			
			●す	2	黄		●しょうゆ	0.5	黄			
			しお	0.3	黄		しお	0.8	黄			
			きんとんタルト(直送)	1こ	黄		こしょう	0.025	黄			
			▲さつまいもタルト	1こ	黄		なたねあぶら	0.1	黄			
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	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 A μgRAE B1 mg B2 mg C mg			食物繊維 g	
	718	22.1	21.1	2.0	306	82	2.8	165	0.27	0.40	17	4.3
1月12日(木)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	1月16日(月)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	かたぬきチーズ		▲かたぬきチーズ	1こ	赤		こんぶのつくだに		●こんぶのつくだに	1ふくろ	赤	
	チキンヌードルスープ		とりにく	15	赤		さつまじる		ぶたにく	10	赤	
			●スパゲティ	5	黄				●いたこんにゃく	5	黄	
			にんじん	10	緑				さつまいも	20	黄	
			たまねぎ	30	緑				にんじん	5	緑	
			セロリー	3	緑				たまねぎ	20	緑	
			●チキンスープ	8	緑				あおねぎ	5	緑	
			つちしょうが	0.3	緑				●にぼしこ	0.4	赤	
		おろしにんにく	0.3	緑			●みそ	7.5	赤			
		オレガノ	0.015	緑			なたねあぶら	0.1	黄			
		しお	0.9	黄			●じゃこてんの	1こ	赤			
		こしょう	0.025	黄			かばすしょうゆかけ	1.5	緑			
		なたねあぶら	0.1	黄			さとう	2	黄			
	◎フレンチポテト		▲フレンチポテト	60	黄		●しょうゆ	2	黄			
			なたねあぶら	6	黄		●でんぶん	0.3	黄			
			しお	0.1	黄		▲こうやどうふ	3	赤			
	スラッピージョー		あいびぎにく	15	赤		つちしょうが	0.2	緑			
			にんじん	10	緑		にんじん	5	緑			
			たまねぎ	25	緑		●だしパック	1	黄			
			こめこ	0.3	黄		●さけ(酒)	1	黄			
			●あかワイン	1	赤		●みりん	1	黄			
			●トマトケチャップ	5	赤		さとう	1.5	黄			
			●トマトソース	5	赤		●しょうゆ	2	黄			
			●ウスターソース	1.5	黄		こしょう	0.015	黄			
			しお	0.05	黄		なたねあぶら	0.1	黄			
			こしょう	0.015	黄							
栄養価	622	26.1	26.3	2.9	380	75	1.6	276	0.35	0.50	18	4.7

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	
1月17日(火)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	1月23日(月)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	えきたいココア		●えきたいココア	1ぼん	黄		ほうぼうさい		ぶたにく	20	赤	
	かぶのあったかスープ		●ウインナーソーセージ	10	赤				●なるとかまぼこ	10	赤	
			にんじん	10	緑				にんじん	15	緑	
			たまねぎ	15	緑				たまねぎ	45	緑	
			ほうれんそう	5	緑				はくさい	50	緑	
			かぶ	2	緑				もやし	10	緑	
			●ポークスープ	5	黄				▲たけのこ(水煮)	10	緑	
			●しょうゆ	1.6	黄				ほしいたけ	0.3	緑	
		しお	0.6	黄			●ポークスープ	5	黄			
		こしょう	0.025	黄			●でんぶん	1.5	黄			
		なたねあぶら	0.1	黄			●オイスターソース	1.5	黄			
	◎しろみぎかなのフリッター		▲しろみぎかなのフリッター	50	赤		●さけ(酒)	1	黄			
			なたねあぶら	5	赤		●しょうゆ	1.5	黄			
			ぶたにく	8	赤		しお	0.5	黄			
			●ちくわ	4	赤		こしょう	0.025	黄			
			●そくせきそば	10	赤		なたねあぶら	0.1	黄			
			にんじん	5	赤		●はるまき	1こ	赤			
			たまねぎ	15	赤		なたねあぶら	4	黄			
			キャベツ	20	赤		◎ウインナーとほうれんそうのいためもの		●ウインナーソーセージ	10	赤	
			もやし	8	赤			にんじん	5	赤		
			●ウスターソース	2	黄			ほうれんそう	15	赤		
			●とんかつソース	2	黄			キャベツ	10	赤		
			しお	0.05	黄			とうもろこし	5	赤		
			こしょう	0.015	黄			●しょうゆ	0.5	赤		
			なたねあぶら	0.1	黄			しお	0.1	赤		
								なたねあぶら	0.1	黄		
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	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 A μgRAE B1 mg B2 mg C mg			食物繊維 g	
	672	26.2	28.0	2.7	311	77	1.6	216	0.42	0.50	20	3.6
1月18日(水)	ごはん		こめ	70	黄	1月24日(火) 学校給食週間 調理員が考えたメニュー	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	おでん		とりにく	20	赤		ぎゅうにくのトマトに		ぎゅうにく	20	赤	
			▲ひとくちねりてんぷら	20	赤				にんじん	10	緑	
			●ねじりこんにゃく	15	黄				たまねぎ	35	緑	
			じゃがいも	50	黄				じゃがいも	40	黄	
			にんじん	15	緑				しめじ	10	緑	
			だいこん	30	緑				▲むきえだまめ(大豆)	5	緑	
			こんぶ(角切り)	1	赤				トマト	30	緑	
			●さけ(酒)	1	黄				●トマトソース	9	赤	
		さとう	2.5	黄			●トマトケチャップ	9	赤			
		●しょうゆ	5.5	黄			●ポークスープ	5	黄			
		なたねあぶら	0.1	黄			おろしにんにく	0.3	緑			
	◎ごぼうチップス		●ごぼう	30	黄		さとう	0.5	黄			
			●でんぶん	5	黄		●ウスターソース	2	黄			
			なたねあぶら	3	黄		しお	0.4	黄			
			しお	0.1	黄		こしょう	0.025	黄			
			●やきぶた	10	赤		なたねあぶら	0.1	黄			
			にんじん	5	赤		◎さかなすりみカツ		▲さかなすりみカツ	1こ	赤	
			もやし	20	赤			なたねあぶら	5	黄		
			きゅうり	10	赤			ヨーグルト(直送)	1こ	赤		
			しろすりごま	1.5	黄							
			さとう	1	黄							
			●す	1.5	黄							
			●しょうゆ	1.5	黄							
			●ごまあぶら	0.5	黄							
栄養価	593	22.0	16.5	2.0	306	92	1.3	230	0.33	0.41	26	8.9
1月19日(木)	こめこうとうにゅうパン1こ		●こめこうとうにゅうパン1こ	1こ	黄	1月25日(水) 学校給食週間 沖縄料理	わかめごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	キャロットジュー		ぶたにく	15	赤		イナムドッチ		ぶたにく	15	赤	
			にんじん	10	赤				▲しろかまぼこ	10	赤	
			たまねぎ	50	赤				●あつあげ(角切り)	10	赤	
			じゃがいも	35	赤				●いたこんにゃく	10	赤	
			にんじんペースト	20	赤				ほしいたけ	0.3	緑	
			●ポークスープ	5	黄				だいこん	15	緑	
			こめこ	2.5	黄				あおねぎ	3	緑	
			○ぎゅうにゅう	20	黄				●だしパック	2	黄	
		●バター	1	黄			●ポークスープ	5	黄			
		しお	0.8	黄			▲あまくししろみそ	13	赤			
		こしょう	0.025	黄			しお	0.05	赤			
		なたねあぶら	0.1	黄			なたねあぶら	0.1	黄			
			▲にくだんご(フライずみ)	50	赤			ぶたにく	50	赤		
			●トマトケチャップ	5	黄			つちしょうが	1	赤		
			●でんぶん	0.3	黄			●さけ(酒)	1	赤		
			さとう	1	黄			●しょうゆ	1.5	黄		
			●ウスターソース	2	黄			●でんぶん	11	黄		
			ぼんかん	1こ	緑			なたねあぶら	5	黄		
栄養価	641	29.6	23.6	2.5	295	66	2.2	386	0.59	0.54	48	7.2
1月20日(金)	ごはん		こめ	70	黄	1月25日(水) 学校給食週間 沖縄料理	わかめごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	すきやきに		ぎゅうにく	20	赤							

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色										
1月26日(木) 学校給食週間 調理員が考えたメニュー	ロールパン2こ ぎゅうにゅう	●	ロールパン2こ	1しよく	黄赤	1月30日(月)	ごはん		こめ	70	黄										
	レタスとはるさめのスープ	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤										
	⑤とりにくのレモンマリネ	ぶたにく	●	はるさめ	2		赤	とうふのみそしる	●	とうふ	25	赤									
		●はるさめ	●	にんじん	10		黄	●うすあげ	●	うすあげ	3	赤									
		●たまねぎ	●	たまねぎ	15		緑	●にんじん	●	にんじん	10	緑									
		●レタス	●	レタス	20		緑	●たまねぎ	●	たまねぎ	20	緑									
		●しろねぎ	●	しろねぎ	3		緑	●あおねぎ	●	あおねぎ	5	緑									
		●ポークスープ	●	しお	0.6			●だしこんぶ	●	だしこんぶ	0.2										
		●しお	●	こしょう	0.025			●にぼしこ	●	にぼしこ	0.4	赤									
		●こしょう	●	しょうゆ	1.6			●みそ	●	みそ	7.5	赤									
●しょうゆ		●	なたねあぶら	0.1	黄	●さば	●	さば	1きれ	赤											
●なたねあぶら		●	とりにく	50	赤	●だいこん	●	だいこん	5	緑											
ツナのカレーいため	●とりにく	●	さけ(酒)	1		●かばすかじゅう	●	かばすかじゅう	1.5	緑											
	●さけ(酒)	●	しょうゆ	1		●さとう	●	さとう	1.5	黄											
	●しょうゆ	●	でんぶん	11	黄	●しょうゆ	●	しょうゆ	2	赤											
	●でんぶん	●	なたねあぶら	5	黄	▲こめこめん	●	やきぶた	10	赤											
	●なたねあぶら	●	たまねぎ	3	黄	●にんじん	●	にんじん	5	緑											
	●たまねぎ	●	レモンかじゅう	2.5	黄	●きゅうり	●	きゅうり	10	緑											
	●レモンかじゅう	●	さとう	3	黄	●さとう	●	さとう	1	黄											
	●さとう	●	しょうゆ	2		●す	●	す	2												
	●しょうゆ	●	まぐろ(レトルト)	20	赤	●しょうゆ	●	しょうゆ	2												
	●まぐろ(レトルト)	●	にんじん	5	緑	●ごまあぶら	●	ごまあぶら	1	黄											
栄養価	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	エネルギー	704	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	エネルギー	623	たんぱく質	23.3	脂 肪	23.2	ナトリウム	1.9	カルシウム	280	マグネシウム	87	鉄	2.0	ビタミン	211	0.29	0.51	9	食物繊維	2.2
	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		
	たんぱく質	30.8	脂 肪	33.1	ナトリウム	2.7	カルシウム	294	マグネシウム	72	鉄	1.2	ビタミン	206	0.35	0.52	10	食物繊維	2.8		

※ 毎日 はし を 持 参 し ま し ょ う 。

1月18日	1月19日	1月20日	1月23・25日
ひとくちねりてんぷら	にくだんご(フライずみ)	とうふシュウマイ	たけのこ(水煮)
いとより無リンすり身 発酵調味料 砂糖、食塩 揚げ油(なたね油) 加工でん粉(タピオカ)	豚肉、玉ねぎ、粉末状植物性たん白、豚脂、ぶどう糖 食塩、砂糖、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ しょうがペースト、酵母エキス、香辛料、加工でん粉 セルロース、ピロリン酸第二鉄、揚げ油(なたね油) (大豆・豚肉由来の原材料を含む)	豚肉、玉ねぎ、豆腐、小麦粉(皮)、鶏肉、豚脂 馬鈴薯でん粉、粒状小麦たん白、砂糖、食塩 しょうが、しょうゆ、こしょう、ペニコウジ色素 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・ごまを含む食品を製造	たけのこ pH調整剤(クエン酸)
1月23日	1月24日	1月24日	1月24日
はるまき	むきえだまめ(大豆)	ハム(ステーキ用)	ほしがたあんにんどうふ
豚肉、野菜(にんじん、玉ねぎ、キャベツ) 植物油(大豆油)、豚脂、しょうゆ、小麦粉 ショートニング、はるさめ、馬鈴薯でん粉 しょうがペースト、ポークブイヨン、ポークエキス 発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ たん白加水分解物、香辛料 皮〔小麦粉、植物油(大豆油)、米粉、粉あめ、 ショートニング、食塩〕、ソルビトール、乳化剤 クエン酸鉄ナトリウム、増粘剤(キサンタンガム) (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	枝豆 食塩 (大豆由来の原材料を含む)	豚肉 食塩 砂糖 香辛料 (豚肉由来の原材料を含む)	ブドウ糖果糖液糖、砂糖 にんじん汁、オレンジ果汁 植物油(大豆油、なたね油) 寒天、温州みかん果汁、乳製品 こんにゃく、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、着色料(β-カロテン) 乳酸カルシウム、香料、乳化剤 (乳・オレンジ・大豆由来の原材料を含む)
1月25日	1月25・27日	1月25日	1月25日
わかめごはんのもと	しろかまぼこ	あまくちしろみそ	こくとう
塩蔵わかめ、食塩 砂糖、酵母エキス ※本製品に使用するわかめは、えび・ かにの生息域で採取しています。	魚肉(スケソウタラ) 馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料 食塩、加工でん粉 ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品 を製造	米、大豆、食塩 水あめ、酒精 (大豆由来の原材料を含む)	原料糖 糖蜜 黒糖 水酸化カルシウム (小麦・卵・乳・大豆由来の原材料を含む)
1月30日	1月31日	1月31日	1月31日
こめこめん	つくねだんご(ノンフライ)	こんにゃくかんてん	ゆずこしょう
うるち米 馬鈴薯でん粉 植物油(米油、とうもろこし油) pH調整剤 グリシン	鶏肉、玉ねぎ、タピオカでん粉 馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料 香辛料、酵母エキス (鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで小麦・卵・乳を含む食品を製造	寒天 こんにゃく粉 増粘多糖類	ゆず 青唐辛子 食塩 酒精

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ります。
詳細は4月に配布している「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」をご覧ください。

1月 小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26日(木)に口座振替予定です。
1月25日(水)までに入金をお願いします。

給食に使用するお米について

豊中市の小学校給食では、12月から今年度収穫された豊中産と能勢産の新米を使用しています！
地域で収穫したものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。「地産地消」では、輸送距離が短いため、環境にやさしく、食材をより新鮮な状態で消費者のもとへ届けることができます。給食に地元のお米を使うことで、食に対する関心を高めてもらいたいと思います。

豊中市ホームページでは、給食のおすすめレシピを紹介しています。

学校給食用半製品・加工品の配合表

1月11日	1月11日	1月11日	1月11日	1月12日
うめがたかまぼこ	にこみもち	くろまめコロッケ	さつまいもタルト	かたぬきチーズ
魚肉(スケソウタラ) 馬鈴薯でん粉、砂糖 発酵調味料、食塩 にんじん、加工でん粉 トマト色素 ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を製造	もち米粉 米粉 とうもろこしでん粉 こんにゃく粉 トレハロース	野菜(じゃがいも、玉ねぎ) 蒸し黒豆、砂糖、乾燥マッシュポテト 大豆油、しょうゆ、発酵調味料、食塩 香辛料、衣(パン粉、米粉、小麦粉) (小麦・大豆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	さつまいもペースト、豆乳、砂糖、ショートニング 米粉、くり、コーンフラワー、とうもろこしでん粉 植物油(米油)、水溶性食物繊維、調整豆乳粉末 食用油脂(パーム油、ヤシ油)、加工でん粉 香料、凝固剤、増粘剤(キサンタンガム) 乳化剤、ピロリン酸第二鉄 (大豆由来の原材料を含む)	ナチュラルチーズ 乳化剤 (乳由来の原材料を含む)
1月12日	1月13日	1月13日	1月16日	1月16日
フレンチポテト	さかなすりみカツ	ヨーグルト	じゃこてん	こうやどらふ
馬鈴薯 植物油(パーム油)	すけそうだらすり身、野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん) 馬鈴薯でん粉、発酵調味料、醸造調味料、食塩 衣(パン粉、小麦粉、粉末状大豆たん白、 とうもろこしでん粉、植物油(なたね油)、食塩) 貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄、クエン酸 (小麦・大豆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・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造	生乳 砂糖 (乳由来の原材料を含む)	たらすり身 ちりめんじゃこ 小麦でん粉 植物油(大豆油) 砂糖、食塩 みりん風調味料、水 (小麦・大豆由来の原材料を含む)	大豆 炭酸カルシウム 豆腐用凝固剤 (大豆由来の原材料を含む)
1月17日				
しるみざかなのフリッター				
ホキ 衣(小麦粉、小麦でん粉、 食塩、砂糖) 揚げ油(パーム油) (小麦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				