



日 曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
9 木	チキンカレーライス		ブロッコリーとだいずのサラダ フルーツヨーグルト	とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、 ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、パ ター、こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、セロリー、にん じん、たまねぎ、キャベツ、ブロッ コリー、ホールコーン、あかパプリ カ、レモン、おうとうかん、みかん かん、パインかん	610 kcal 23.2 g 18.2 g 1.5 g
10 金	ごはん		おみくじクロック こまつなともやしのいためもの だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、 チーズ、まだこ、かまぼこ、ぶたに く、もめんどうふ、みそ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こ むぎこ、パンこ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にん じん、こまつな、だいこん、えのき たけ、ねぎ	601 kcal 23.5 g 21.2 g 2.3 g
14 火	マーボー豆腐どん		はるさめサラダ こまつなのちゅうかスープ	ぶたにく、だいず、まめみそ、もめ んどうふ、ぎゅうにゅう、とりにく、 わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、てんぶ ん、はるさめ、ごま、さんおんとう、 ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たけ のこ、たまねぎ、しいたけ、にら、 きゅうり、キャベツ、もやし、えのき たけ、こまつな	598 kcal 25.9 g 21.1 g 2.6 g
15 水	とりのたつたあげサンド		ポテトのにんにくバターいため わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、わかめ、 ベーコン	パン、てんぶん、あぶら、じゃがい も、バター、さんおんとう、すりご ま、ごま、スバゲッティ	しょうが、キャベツ、にんにく、ホー ルコーン、パセリ、もやし、だいこ ん、にんじん、たまねぎ、セロリー、 えのきたけ、こまつな	557 kcal 25.8 g 21.6 g 2.6 g
16 木	ごはん		ぶりのつけやき れんこんのきんぴら とうふとはくさいのみそしる ぼんかん	ぎゅうにゅう、ぶり、さつまあげ、あ ぶらあげ、もめんどうふ、みそ、わ かめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、こんにゃ く、さんおんとう、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、れんこん、こま つな、たまねぎ、はくさい、ねぎ、ぼ んかん	577 kcal 26.0 g 20.0 g 1.7 g
17 金	えびとあさりのクリームライス		ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、 エビ、あさり、しろいげんまめ、 こなチーズ、ハム、ひよこまめ、こ なかんてん	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎ こ、じゃがいも、さんおんとう、さ とう	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、パセリ、キャベツ、だいこん、ブ ロccoli、あかパプリカ、レモン、 みかんかん、パインかん、おうとう かん、りんご	618 kcal 22.4 g 17.6 g 1.6 g
20 月	ちやめし ツナでんぶ		おでん もやしのからしみそあえ みかん	ツナ、ぎゅうにゅう、こんぶ、あげ ボール、ちくわ、がんも、うずらた まご、くきわかめ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、こ んにゃく、じゃがいも、ちくわぶ、ご まあぶら	にんじん、だいこん、きゅうり、もや し、みかん	567 kcal 23.7 g 14.2 g 2.7 g
21 火	ごはん		マダラののりあんかけ こまつなとあぶらあげのゆずかあえ こんさいじる りんご	ぎゅうにゅう、まだら、あおさ、あぶ らあげ、ちりめんじゃこ、なまあげ	こめ、むぎ、てんぶん、あぶら、さ とう、じゃがいも	しょうが、ゆず、にんじん、こまつ な、もやし、だいこん、ごぼう、えの きたけ、りんご	558 kcal 25.4 g 16.8 g 1.9 g
22 水	ナポリタンスバゲッティ		たっぷりやさいのスープ アーモンドケーキ	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご	スバゲッティ、オリーブオイル、さ んおんとう、じゃがいも、こむぎこ、 アーモンド、さとう、バター、ミルク チョコレート	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、ピーマン、はくさい、もやし、チ ンゲンツァイ	629 kcal 24.0 g 23.6 g 2.6 g
23 木	ごはん		きりぼしだいこんのたまごやき さんしょくおひたし ごじる ぼんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、し らす、とうにゅう、だいず、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、きりぼしだい こん、はねぎ、キャベツ、こまつな、 もやし、ごぼう、だいこん、ぶなし めじ、まいたけ、ねぎ、ぼんかん	555 kcal 25.6 g 17.9 g 2.3 g
24 金	★全国学校給食週間 コッペパン ジャムサンド		くじらのあまからあげ キャベツサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう、くじらにく、とりにく	コッペパン、バター、グラニューと う、てんぶん、あぶら、さんおん とう、ごま、じゃがいも、こむぎこ	りんご、りんごジャム、レモン、しよ うが、キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、にんにく、セ ロリー	551 kcal 24.5 g 19.5 g 2.5 g
27 月	そばろどん		じゃがいもとツナのあえもの せんぎりやさいのかきたまじる みかん	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、ツ ナ、もめんどうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、 てんぶん、ごまあぶら、じゃがい も、さとう、すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、しい たけ、ねぎ、こまつな、もやし、にん じん、きゅうり、ホールコーン、だい こん、たけのこ、みかん	608 kcal 24.6 g 20.9 g 2.5 g
28 火	★大阪府郷土料理 かやくごはん		さわらのてりやき こまつなのおかかあえ かすじる りんご	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅ う、さわら、おかか、ぶたにく、なま あげ、みそ	こめ、むぎ、ごま、さんおんとう、て んぶん、ごまあぶら、さとう、あぶ ら、こんにゃく、じゃがいも	まいたけ、にんじん、しょうが、こま つな、キャベツ、もやし、ごぼう、だ いこん、りんご	612 kcal 28.6 g 20.5 g 2.1 g
29 水	★鎌小ベーカリー てづくりポテトブレッド		たらのトマシチュー アーモンドサラダ	ベーコン、こなチーズ、ぎゅうにゅ う、たら、だいず	きょうりきこ、バター、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あぶら、さとう、 アーモンド	にんじん、たまねぎ、ホールドマト、 パセリ、キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン、もやし	623 kcal 27.8 g 25.7 g 2.4 g
30 木	ごはん ぶたにくのしぐれに		ししゃもフライ はくさいとこまつなのあえもの すりごまのみそしる	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ししゃも、 おかか、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ、じゃがいも、こ んにゃく、すりごま	ごぼう、しょうが、パセリ、はくさい、 こまつな、にんじん、もやし、だいこ ん、ねぎ、みずな	577 kcal 25.3 g 18.4 g 2.0 g
31 金	さけとたまごのチャーハン		レバーのごまがらめ ワンタンいりごもくスープ みかんいりぎゅうにゅうかんてん	たまご、さけ、ぎゅうにゅう、ぶたレ バー、とりにく、こなかんてん、と うにゅう	こめ、むぎ、てんぶん、あぶら、さん おんとう、ごま、ワンタンのかわ、ご まあぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にら、しよ うが、きくらげ、にんじん、だいこ ん、たけのこ、もやし、はくさい、え のきたけ、こまつな、みかんかん	618 kcal 27.8 g 21.7 g 2.5 g

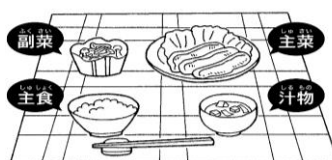
※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価（中学年の値） エネルギー592kcal たんぱく質 25.3g
※1月の給食指導目標 日本の食文化を味わう

※24日（金）学校給食週間献立では、昔の給食を知ってもらうためにクジラを使った給食です。
※27日（月）、28日（火）、29日（水）5年生はウインター教室のため、給食はありません。
※27日（月）6年生のおたのしみ給食です。6年生には通常献立のほかにか
からあげ、じゃがいものハニーサラダ、フルーツポンチを提供します。
※28日（火）大阪府の郷土料理、かやくごはんと柏汁を提供します。

成長期にあるみなさんにとって「毎日の食事」は何より大切です。
1日3食バランスよく食べて心身ともに健康な生活を送りましょう。

知っておきたい！献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく
選んで、主食、主菜、副菜、汁ものを決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。