平成26年 1月分

学校給食献立予定表

No.385

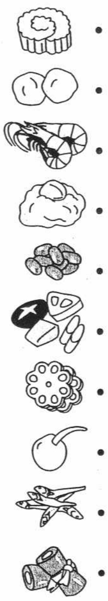
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

おせち料理のいわれ

線で結ぼう！

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”（昔から言い伝えられてきたこと）があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。



たべもの	いわれ・願い
だて巻き ●	● 長生きする
さといも ●	● 豊　作（お米や野菜などがたくさん収穫できること）
エ　ビ ●	● 祝う・えらくなる
くりきんとん ●	● 先を見通す（これから起きることを前もって考えられること）
黒　豆 ●	● 頭がよくなる
煮しめ ●	● 子だくさん
れんこん ●	● まじめに働く
くわい ●	● 財産が増える
田作り ●	● 家族仲良く
こぶ巻き ●	● 出世する

こたえ

だて巻き―頭がよくなる［巻物（書物）をイメージしている／卵を使っているので子だくさんの願いも］**さといも―子だくさん**［親いもからたくさん子いもがつくため］**エビ―長生きする**［腰の曲がった形をお年寄りに例えている］**くりきんとん―財産が増える**［漢字では「金団」と書いて財宝を表す］**黒豆―まじめに働く**［ま（じ）めに働く］**煮しめ―家族仲良く**［いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って］**れんこん―先を見通す**［穴が空いているから］**くわい―出世する**［大きな芽が出ることから］**田作り―豊作**［干した魚を畑の肥料に使っていたことから］**こぶ巻き―祝う・えらくなる**［コンブは「よろこぶ」というお祝いの意味／巻物の形からえらくなってほしいという意味も］

1月24日は学校給食記念日です

あげパン
クリスマスケーキ
くじら

給食の歴史は古く、今から120年ほど前から続いています。千早赤阪村の給食は20年ほど前に始まりましたが、この1月24日は学校給食記念日ですので、30年位昔の給食献立を再現しています。

先生やおうちの人に、給食の思い出をきいてみましょう！

思い出の給食アンケート

中学校3年生に卒業までにもう一度食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニューを1～3月にとり入れています（★）

アンケート結果は裏面にのせています

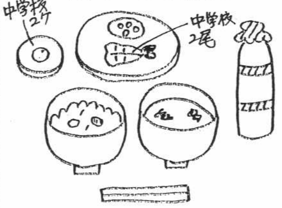
1/23 じゃり豆

千早赤阪村でお正月によく食べられている料理です。くわしくはHPで。

9

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
685 kcal	25.9 g	19.3 g

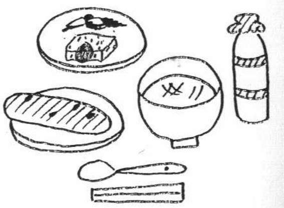
★まめまめごはん　ぎゅうにゅう
えびのてんぷら　きんかん
れんこんのいそべあげ
あおなのむらくもじる


中学校2ケ
中学校2尾

10

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
593 kcal	23.7 g	23.0 g

レーズンパン　ぎゅうにゅう
キャベツいりオムレツ
こまつなとソーセージのソテー
ジュリエンヌスープ



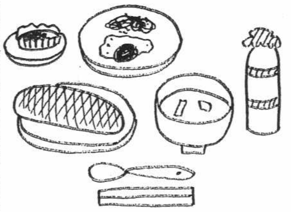
13

せいじんのひ

14

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
687 kcal	27.1 g	22.6 g

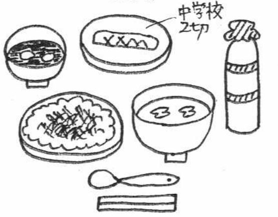
こくとうパン　ぎゅうにゅう
アジのフライ　あかオレンジゼリー
キャベツのアーモンドあえ
ベーコンとじゃがいものスープ



15

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
699 kcal	30.0 g	16.4 g

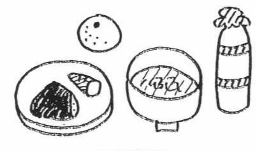
ひじきずし　ぎゅうにゅう
いかのつけやき
なっぱのにびたし
★ぜんざい



16

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
629 kcal	19.9g	11.1 g

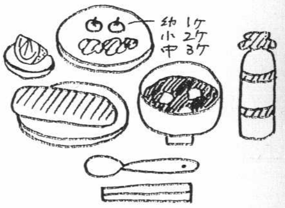
《しんさいこんだて》
おむすび　ぎゅうにゅう
ふかしいも★ぶたじる
みかん



17

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
655 kcal	27.2 g	24.8 g

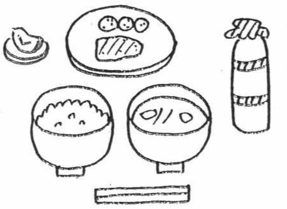
コッペパン　ぎゅうにゅう
ビーフシチュー
ブロッコリーのソテー
ミニトマト　ネーブル



20

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
719 kcal	25.2 g	27.3 g

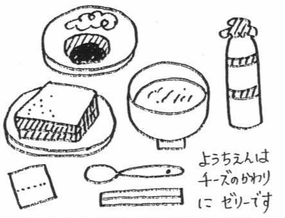
ごはん　ぎゅうにゅう
★さばのたつたあげ
さといものごまあえ
かすみそしる　りんご



21

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
731 kcal	35.7 g	31.1 g

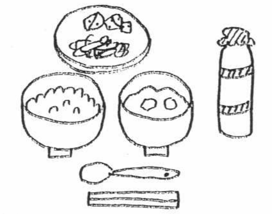
しょくパン　ぎゅうにゅう
★ハンバーグ チーズ（小中）ミニゼリー（幼）
キャベツとコーンのソテー
じゃがいものポタージュ


ようちえんはチーズのかわりにゼリーです

22

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
640 kcal	21.5 g	17.2 g

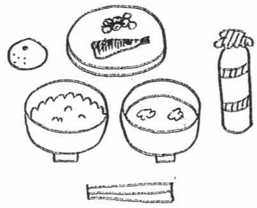
ごはん　ぎゅうにゅう
とうふとささみのくずに
こまつなとやきぶたのピリカラいため
★だいがくいも



23

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
671 kcal	30.1 g	20.2 g

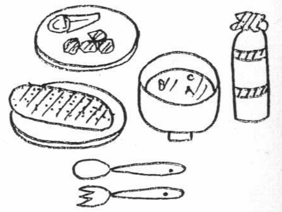
ごはん　ぎゅうにゅう
★いわしのうめに
じゃりまめ
はくさいのみそしる　みかん



24

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
602 kcal	27.2 g	17.6 g

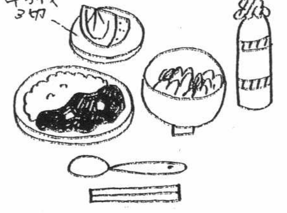
★あげパン　ぎゅうにゅう
★くじらのケチャップに
マカロニとやさいのスープ
バナナ



27

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
711 kcal	22.6 g	23.6 g

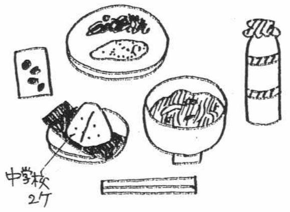
ハヤシライス
ツナとキャベツのサラダ
いよかん
ぎゅうにゅう



28

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
629 kcal	27.1 g	15.5 g

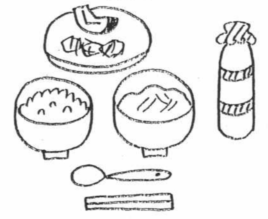
★カレーうどん　おにぎり
ちくわのてんぷら　ぎゅうにゅう
ほうれんそうとえのきのあえもの
かみかみくろまめ



29

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
605 kcal	19.9 g	15.5 g

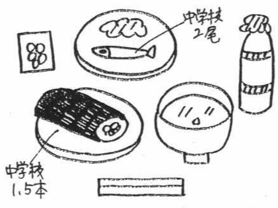
ごはん　ぎゅうにゅう
はくさいのクリームに
ジャガイモとはるさめのいためもの
りんご



30

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
597 kcal	25.2 g	14.2 g

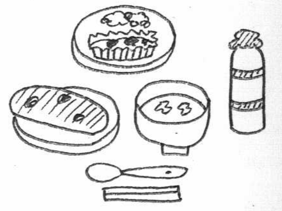
まきずし　めざし
チンゲンサイのおかかあえ
すましじる　せつぶんまめ
ぎゅうにゅう


中学校2尾
中学校1.5本

31

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
608 kcal	24.4 g	27.0 g

くろまめパン　ぎゅうにゅう
ほうれんそうのグラタン
カリフラワーのコーンあえ
はくさいスープ　ヨーグルト（中のみ）



記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

平成26年1月分

使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月　火　水　木　金

思い出の給食アンケート

今年から中学校給食が始まりましたが、中学3年生に卒業までに食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニューを1～3月にとり入れますので、お楽しみに！（★マーク）

卒業までに
食べたいメニューは？

主食

- 1位 たらこふりかけごはん…5票
- 1位 アップルパン…5票
- 3位 揚げパン…4票

他に、ビビンバ、クロワッサン、カレーうどん、ドライカレー　など

副菜

- 1位 ピリカラきゅうり…11票
- 2位 じゃこピーマン…8票
- 3位 わかめサラダ…4票
- 3位 あげじゃが…4票

他に、ポテトサラダ、ほうれん草のナムル、ほうれん草とくるみのサラダ など

デザート

- 1位 豆乳デザート…14票
- 2位 大学いも…5票
- 3位 フルーツ白玉…4票
- 3位 ナタデココヨーグルト…4票

主菜

- 1位 UFO揚げ…16票
- 2位 エビのチリソース煮…5票
- 3位 ポテトミートグラタン…4票

他に、鶏ささみのスパイシーあげ、くじらのケチャップ煮、シーフードグラタン など

汁物

- 1位 豚汁…10票
- 2位 ポトフ…8票
- 3位 コーンポタージュ…5票

他に、ミネストラスープ、かきたま汁、レタスと卵のスープ、わかめスープなど

9

ぎゅうにゅう

★豆まめごはん

米		65	黄
餅米		10	黄
味付け乾燥黒豆		7	赤
大豆		5	赤
突きこんにゃく		40	緑
にんじん		20	緑
けずり節		1	
だし昆布		0.1	
淡口しょうゆ		6	
自然塩		0.3	
みりん		1	
米白絞油		0.5	黄

えびの天ぷら

えび		33	赤
小麦粉		6	黄
でんぷん		2	黄
ベーキングパウダー		0.1	
酒		2	
自然塩		0.3	
こしょう		0.1	
米白絞油		4	黄

れんこんの磯辺揚げ

れんこん		25	緑
小麦粉		6	黄
でんぷん		3	黄
自然塩		0.2	
ベーキングパウダー		0.1	
青のり		0.1	緑
米白絞油		3	黄

青菜のむらくも汁

鶏卵		10	赤
ほうれん草		20	緑
けずり節		1	
だし昆布		0.1	
淡口しょうゆ		5.5	
でんぷん		2	黄

きんかん

小学校	1個	緑
中学校	2個	緑

10

レーズンパン　ぎゅうにゅう

キャベツ入りオムレツ

キャベツ	☆	35	緑
玉葱		10	緑
鶏卵		50	赤
牛乳		10	赤
生クリーム		4	赤
パセリ		1	緑
米白絞油		1.5	黄
コーンスターチ		1	黄
自然塩		0.3	
こしょう		0.1	
トマトケチャップ		6	
濃厚ソース		6	

小松菜とソーセージのソテー

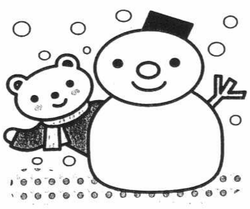
小松菜	☆	50	緑
ポークウインナー		10	赤
米白絞油		0.3	黄
自然塩		0.2	
こしょう		0.1	

ジュリエンヌスープ

キャベツ	☆	20	緑
玉葱		15	緑
にんじん		5	緑
セロリ		5	緑
パセリ		0.5	緑
とんこつ		10	
淡口しょうゆ		2	
白ワイン		1	
自然塩		0.8	
オリーブ油		0.5	黄
こしょう		0.1	

13

成人の日



14

黒糖パン　ぎゅうにゅう

アジのフライ

あじ		40	赤
白ワイン		2	赤
自然塩		0.2	
こしょう		0.1	
パン粉		8	黄
鶏卵		4	赤
小麦粉		5	黄
牛乳		2	赤
米白絞油		4	黄
トマトケチャップ		10	
ウスターソース		2	

キャベツのアーモンド和え

キャベツ	☆	40	緑
にんじん		5	緑
みりん		2	
淡口しょうゆ		1.5	
煮干しだし		0.1	赤
アーモンドダイス		4	黄

ベーコンとじゃがいものスープ

じゃがいも		40	黄
玉葱		25	緑
ベーコン		5	赤
セロリ		5	緑
さやいんげん		5	緑
白ワイン		2	
淡口しょうゆ		2	
自然塩		0.5	
オリーブ油		0.5	黄
こしょう		0.1	
とんこつ		10	

赤オレンジゼリー

みかん缶詰		20	緑
レッドオレンジジュース		20	緑
砂糖		6	
アガー		4	

15

すしごはん(S)　ぎゅうにゅう

ひじきずし(具)

芽ひじき		3	緑
ちりめんじゃこ		10	赤
にんじん		15	緑
さやいんげん		5	緑
土しょうが		0.8	緑
濃口しょうゆ		1.5	
みりん		1	
砂糖		1	黄
酒		1	
ごま油		1	黄
白ごま		2	黄
錦糸卵		10	赤

★ぜんざい

小豆		10	黄
白玉もち		20	黄
砂糖		8	黄
自然塩		0.1	

なっぱの煮びたし

厚揚げ		30	赤
チンゲンサイ		50	緑
しめじ		5	緑
けずり節		3	
だし昆布		0.5	
淡口しょうゆ		5	
濃口しょうゆ		1	
みりん		2	

いかのつけ焼き

かのこいか		30	赤
土しょうが		0.5	緑
みりん		2	
酒		2	
濃口しょうゆ		2	
淡口しょうゆ		2	
砂糖		0.5	黄
でんぷん		0.8	黄
米白絞油		2	黄

16

ぎゅうにゅう

おむすび

ごはん(M)		165	黄
自然塩		1	
佃煮昆布		3	緑
焼きのり		1/2枚	緑

ふかしいも

さつまいも	幼小	1/2本	黄
	中	1本	黄

★豚汁

ごぼう	★	20	緑
里芋	★	20	黄
緑豆もやし		15	緑
豚もも肉		10	赤
にんじん		5	緑
白ねぎ		5	緑
けずり節		3	
だし昆布		0.5	
白みそ	★	8	赤
赤みそ	★	4	赤
酒		2	
ごま油		1	黄

みかん

★	1個	緑

17

コッペパン　ぎゅうにゅう

ビーフシチュー

牛もも角肉		45	赤
じゃがいも		45	黄
にんじん		20	緑
玉葱		60	緑
カットトマト		20	緑
セロリ		6	緑
冷凍グリーンピース		6	緑
土しょうが		0.5	緑
にんにく		0.2	緑
プルーンピューレ		2	緑
赤ワイン		5	
自然塩		0.6	
こしょう		0.1	
ナツメグ		0.2	
バター		2	黄
米白絞油		1	黄
シチュールウ		10	黄
とんこつ		10	

ブロッコリーのソテー

ブロッコリー		40	緑
玉葱		10	緑
オリーブ油		0.5	黄
自然塩		0.5	
砂糖		0.3	黄
こしょう		0.1	

ミニトマト

幼稚園	1個	緑
小学校	2個	緑
中学校	3個	緑

ネーブル

幼稚園	1/4個	緑
小学校	1/4個	緑
中学校	3/8個	緑

20

ごはん(S)　ぎゅうにゅう

★さばの竜田揚げ

さば		40	赤
でんぷん		7.5	赤
濃口しょうゆ		1.5	
酒		2.5	
土しょうが		1	緑
米白絞油		4	黄

里芋のごま和え

里芋	★	28	黄
みりん		1.2	
濃口しょうゆ		1.2	
砂糖		0.8	黄
米白絞油		0.2	黄
煮干しだし		0.1	赤
すりごま		1.6	黄

かすみそ汁

大根	★	30	緑
にんじん		10	緑
豚もも肉		5	赤
白ねぎ		7	緑
薄揚げ		5	赤
けずり節		3	
だし昆布		0.5	
白みそ	★	8	赤
赤みそ	★	4	赤
酒粕		4	黄
酒		2	
ごま油		0.5	黄

りんご

小学校	1/6個	緑
中学校	1/4個	緑

21

食パン　ぎゅうにゅう

★ハンバーグ

豚ひき肉		45	赤
牛ひき肉		18	赤
玉葱		45	緑
鶏卵		9	赤
牛乳		3.6	赤
パン粉		2.7	黄
自然塩		0.3	
ナツメグ		0.1	
こしょう		0.1	
赤ワイン		2.7	
米白絞油		0.5	黄
トマトケチャップ		14	
濃厚ソース		1.8	

キャベツとコーンのソテー

キャベツ	☆	35	緑
ホールコーン		10	緑
パセリ		0.5	緑
オリーブ油		0.5	黄
自然塩		0.2	
こしょう		0.1	

じゃがいものポタージュ

じゃがいも		30	黄
玉葱		20	緑
セロリ		5	緑
パセリ		0.5	緑
牛乳		30	赤
ポタージュの素		5	黄
バター		1	黄
自然塩		0.5	
こしょう		0.1	
とんこつ		8	

スライスチーズ

小中のみ	1枚	赤

メロンミニゼリー

幼稚園のみ	1個	緑

22

ごはん(S)　ぎゅうにゅう

豆腐とささみの葛煮

豆腐		70	赤
鶏ささみ肉		20	赤
チンゲンサイ		20	緑
にんじん		7	緑
白ねぎ		5	緑
土しょうが		0.5	緑
酒		1	
淡口しょうゆ		3.5	
濃口しょうゆ		2	
みりん		2	
でんぷん		6	黄
ごま油		0.5	黄
米白絞油		1	黄
だし昆布		1	

小松菜と焼豚のピリカラ炒め

小松菜	☆	30	緑
焼豚		5	赤
白ねぎ		3	緑
土しょうが		0.5	緑
濃口しょうゆ		2	
酒		2	
砂糖		1	黄
ごま油		0.5	黄
豆板醤		0.2	

★大学いも

さつまいも		49	黄
砂糖		1	黄
はちみつ		5	黄
濃口しょうゆ		0.4	
黒ごま		0.3	黄
米白絞油		2.8	黄

23

ごはん(S)　ぎゅうにゅう

★いわしの梅煮

いわし筒切り		40	赤
土しょうが		2	緑
濃口しょうゆ		6	
砂糖		5	黄
梅肉		3	緑

じゃり豆

大豆		10	赤
にんじん	★	5	緑
ごぼう	★	5	緑
大根	★	5	緑
ちくわ		4	赤
板こんにゃく		4	緑
高野豆腐		1	赤
濃口しょうゆ		2	
砂糖		1	黄
みりん		0.5	
けずり節		1	
だし昆布		0.1	

白菜のみそ汁

白菜	★	30	緑
薄揚げ		10	赤
にんじん		5	緑
白みそ	★	8	赤
赤みそ	★	6	赤
けずり節		2	
だし昆布		0.4	

みかん

★	1個	緑

24

ぎゅうにゅう

★揚げパン

コッペパン		50	黄
グラニュー糖		4	黄
米白絞油		3	黄

★くじらのケチャップ煮

くじら肉		50	赤
土しょうが		1	緑
濃口しょうゆ		2	
酒		0.5	
でんぷん		8	黄
米白絞油		3	黄
トマトケチャップ		7	
ウスターソース		2	
砂糖		1	黄

マカロニと野菜のスープ

玉葱		15	緑
にんじん		10	緑
キャベツ	☆	10	緑
しめじ		10	緑
ホールコーン		10	緑
アルファベットマカロニ		4	黄
とんこつ		10	
淡口しょうゆ		2.5	
自然塩		1	
オリーブ油		0.5	黄
こしょう		0.1	

バナナ

幼稚園	1/3本	緑
小学校	1/2本	緑
中学校	1本	緑

27

ごはん(M)　ぎゅうにゅう

ハヤシライス(ルウ)

牛もも肉		20	赤
玉葱		70	緑
にんじん		15	緑
セロリ		10	緑
にんにく		1	緑
冷凍グリーンピース		5	緑
カットトマト		30	緑
トマトケチャップ		8	
プルーンピューレ		5	緑
ばいせん小麦粉		5.2	黄
バター		5	黄
赤ワイン		2	
濃厚ソース		2.5	
八丁味噌		2	赤
ウスターソース		1	
濃口しょうゆ		0.5	
自然塩		0.7	
砂糖		0.3	黄
ナツメグ		0.2	
こしょう		0.1	
米白絞油		0.6	黄
とんこつ		10	

ツナとキャベツのサラダ

ツナフレーク		15	赤
キャベツ	☆	40	緑
きゅうり		15	緑
にんじん		3	緑
玉葱		10	緑
菜種サラダ油		1.5	黄
レモン果汁		1	緑
砂糖		1	黄
自然塩		0.3	
洋からし		0.1	
マヨネーズ		6	黄

いよかん

幼稚園	1/8個	緑
小学校	1/4個	緑
中学校	3/8個	緑

28

おにぎり　ぎゅうにゅう

★カレーうどん

冷凍うどん		85	黄
豚もも肉		20	赤
玉葱		60	緑
にんじん		30	緑
青ねぎ	☆	5	緑
土しょうが		0.5	緑
カレー粉		0.5	
ターメリック		0.2	
濃口しょうゆ		7	
淡口しょうゆ		4	
みりん		4	
酒		2	
でんぷん		3.5	黄
米白絞油		0.5	黄
けずり節		4	
だし昆布		0.5	
煮干しだし		0.6	赤

おにぎり用のり

小学校	1/2枚	緑
中学校	2/2枚	緑

竹輪の天ぷら

ちくわ		25	赤
小麦粉		6	黄
でんぷん		3	黄
自然塩		0.2	
ベーキングパウダー		0.2	
青のり		0.2	緑
米白絞油		4	黄

ほうれん草とエノキの和え物

ほうれん草		30	緑
えのきたけ		10	緑
淡口しょうゆ		2	
みりん		2	
煮干しだし		0.1	赤

かみかみ黒豆

	1袋	赤

29

ごはん(M)　ぎゅうにゅう

白菜のクリーム煮

白菜	★	60	緑
チンゲンサイ		20	緑
ボンレスハム		20	赤
クリームコーン		10	緑
しめじ		10	緑
土しょうが		0.2	緑
にんにく		0.2	緑
牛乳		40	赤
自然塩		1	
こしょう		0.1	
ごま油		0.5	黄
でんぷん		5	黄
とんこつ		10	

ジャガイモと春雨の炒め物

じゃがいも		40	黄
豚ひき肉		10	赤
緑豆春雨		5	黄
土しょうが		0.2	緑
淡口しょうゆ		3.5	
みりん		1	
カレー粉		0.1	
米白絞油		3	黄

りんご

小学校	1/6個	緑
中学校	1/4個	緑

30

ぎゅうにゅう

まきずし

ごはん(M)		165	黄
米酢		12	
砂糖		4	黄
自然塩		0.8	
焼きのり		3	緑
きゅうり		20	緑
卵スティック		30	赤
にんじん		30	緑
干ししいたけ		4.5	緑
濃口しょうゆ		2.5	
砂糖		1.5	

チンゲンサイのおかか和え

チンゲンサイ		50	緑
淡口しょうゆ		2	
みりん		2	
煮干しだし		0.1	赤
かつおぶし		0.7	赤

めざし

幼小	1尾	赤
中	2尾	赤

すまし汁

豆腐		20	赤
にんじん		5	緑
えのきたけ		5	緑
みつば		3	緑
刻み昆布		0.5	緑
けずり節		3	
淡口しょうゆ		4	
自然塩		0.3	
でんぷん		2	黄

節分豆

	1袋	赤

31

黒豆パン　ぎゅうにゅう

ほうれん草のグラタン

ほうれん草		30	緑
豚ひき肉		10	赤
玉葱		20	緑
じゃがいも		25	黄
バター		2	黄
牛乳		60	赤
ポタージュの素		5	黄
自然塩		0.5	
こしょう		0.1	
粉チーズ		4	赤
パン粉		3	黄

カリフラワーのコーン和え

カリフラワー		25	緑
キャベツ	☆	20	緑
玉葱		7	緑
ホールコーン		6	緑
ボンレスハム		5	赤
マヨネーズ		8	黄
白ワイン		0.5	
米白絞油		0.4	黄
こしょう		0.1	

白菜スープ

白菜	★	50	緑
にんじん		5	緑
しめじ		5	緑
ベーコン		5	赤
パセリ		0.5	緑
土しょうが		0.5	緑
にんにく		0.2	緑
とんこつ		10	
淡口しょうゆ		2	
自然塩		0.5	
オリーブ油		0.5	黄
こしょう		0.1	

ヨーグルト

中学校のみ	1個	赤

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪)　赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル)　緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維)　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。　※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。