令和5年1月分

中学校給食献立予定表

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

おせち料理の種類と込められた願い

新しい年の始まりとなるお正月は、昔から大切にしてきた年中行事です。おせち料理は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食材を使って、1年の健康や幸せを願います。

黒豆
まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。

数の子
卵（子）の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。

田作り（ごまめ）
小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。

昆布巻き
「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。

エビ
腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。

焼き魚
ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。

紅白なます
お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。

れんこん
穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。

里いも
親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。

くわい
大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

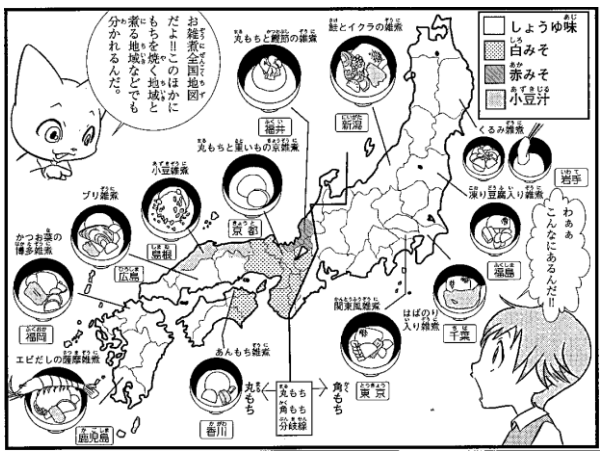
たたきごぼう
ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。

伊達巻き
巻物（書物）に見立て、知識や教養が身につくように。

紅白かまぼこ
赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。

きんとん
黄金に見立て、金運に恵まれるように。

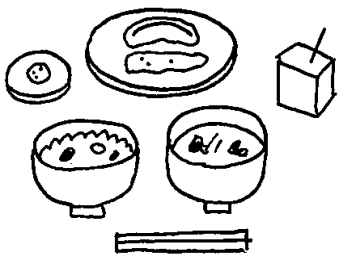
お雑煮は地域で違いがありますね。おうちではどんなお雑煮を食べるかな？



11

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
850 kcal	35.1 g	20.6 g

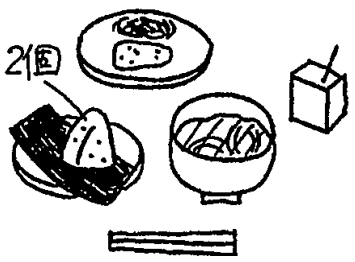
豆まめごはん♪　牛乳
ささみの天ぷら　きんかん
かぼちゃの天ぷら
青菜のむらくも汁



12

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
809 kcal	32.0 g	16.8 g

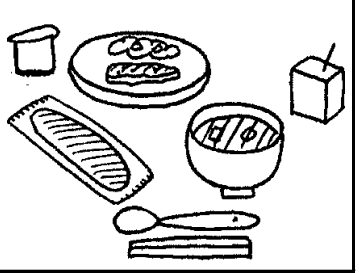
おにぎり　牛乳
カレーうどん
あじの磯辺揚げ
小松菜とえのきの和え物♪



13

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
879 kcal	33.2 g	35.4 g

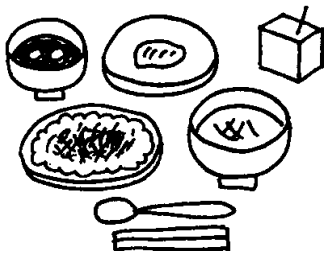
コッペパン　牛乳
豚肉のカレーチーズ焼き
ポテトサラダ
ミネストラスープ♪　ヨーグルト



16

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
894 kcal	43.8 g	21.2 g

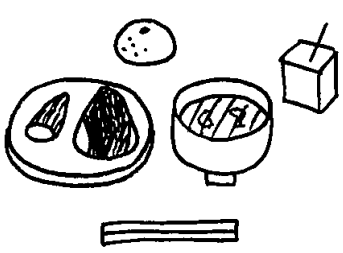
ひじきずし　牛乳
鶏肉の照り焼き
なっぱの煮びたし
ぜんざい♪



17

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
893 kcal	26.5 g	12.4 g

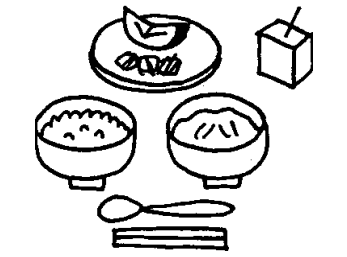
《 震災献立 》
おむすび　牛乳
ふかしいも　豚汁♪
みかん



18

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
793 kcal	25.1 g	20.0 g

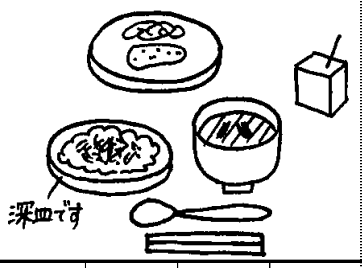
ごはん　牛乳
白菜のクリーム煮
ジャガイモと春雨の炒め物
りんご



19

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
903 kcal	40.4 g	24.8 g

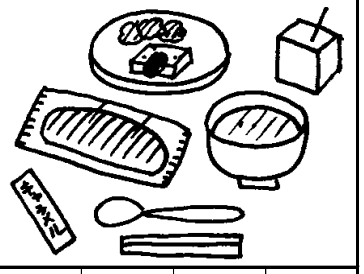
たらこふりかけごはん
竹輪の天ぷら♪
切干大根の煮物
小松菜のみそ汁　牛乳



20

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
749 kcal	35.2 g	24.4 g

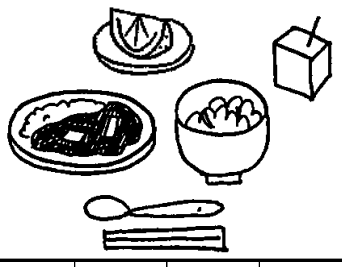
米粉パン♪　牛乳
キャベツ入りオムレツ　キャラメルパテ
ブロッコリーのソテー
にんじんポタージュ



23

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
818 kcal	24.7 g	26.0 g

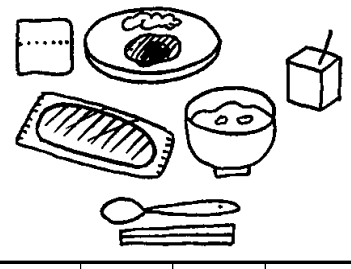
ハヤシライス♪
ツナとキャベツのサラダ
ネーブル
牛乳



24

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
862 kcal	43.1 g	35.5 g

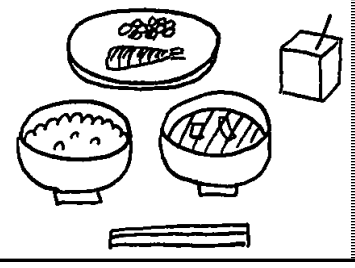
コッペパン　牛乳
ハンバーグ　スライスチーズ
ほうれん草とコーンのソテー
クラムチャウダー



25

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
764 kcal	35.7 g	18.9 g

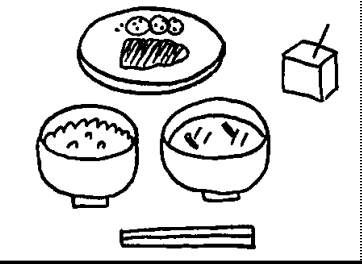
ごはん　牛乳
いわしのしょうが煮
じゃり豆
豆腐とわかめのみそ汁



26

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
865 kcal	33.9 g	30.2 g

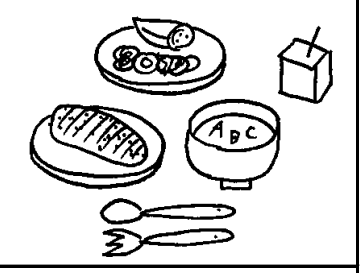
ごはん　牛乳
さばの塩焼き
里芋のごま和え♪
かすみそ汁



27

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
772 kcal	34.4 g	21.1 g

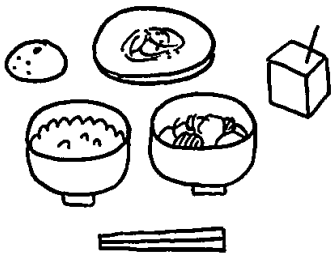
揚げパン♪　牛乳
くじらのノルウェー煮♪
マカロニと野菜のスープ♪
バナナ



30

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
804 kcal	28.7 g	13.1 g

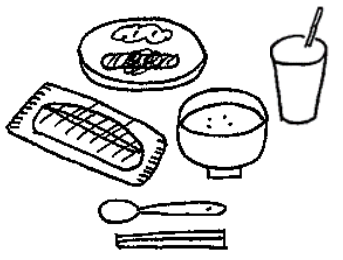
ごはん　牛乳
肉じゃが
白菜のごま和え
みかん



31

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
761 kcal	27.3 g	22.9 g

コッペパン　はっ酵乳
ケチャップフランク
キャベツのカレーソテー
かぼちゃポタージュ



全国学校給食週間　1月24日～30日

戦争でとだえていた学校給食を再開することになり、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食を広くアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、25日は郷土料理「じゃり豆」、27日に懐かしの献立として「揚げパン」「くじらのノルウェー煮」を実施します。お楽しみに！

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。♪のついた料理です。

令和5年1月分

中学校使用食品表

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

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。
人気のあったメニューを1～3月にできるだけ取り入れます。♪のついた料理です。

主食
1位 揚げパン…5票
2位 ビビンバ…4票
3位 米粉パン…3票
3位 豆まめごはん…3票
他に、大人のカレーライス、白菜ラーメン、ハヤシライス、ミートスパゲティ、など

主菜
1位 UFO揚げ…3票
1位 肉団子のもち米蒸し…3票
1位 さばの竜田揚げ…3票
他に、鶏のから揚げ、春巻き、豚カツ、ハンバーグ、くじらのノルウェー煮、など

副菜
1位 じゃこピーマン…7票
2位 ピリカラきゅうり…6票
3位 わかめサラダ…5票
他に、小松菜とえのきの和えもの、あげじゃが、うずら卵と野菜の炒めもの、チンゲンサイのアーモンドあえ、など

11
牛乳

豆まめごはん♪

米	78.0	黄
餅米	13.0	黄
味付け乾燥黒豆	9.1	赤
大豆	6.5	赤
突きこんにゃく	52.0	緑
にんじん	19.5	緑
けずり節	1.3	
だし昆布	0.1	
淡口しょうゆ	5.9	
自然塩	0.4	
みりん	2.0	
米白絞油	0.7	黄

かぼちゃの天ぷら

かぼちゃ	30.0	緑
小麦粉	12.0	黄
でんぷん	3.0	黄
自然塩	0.2	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	3.0	黄

ささみの天ぷら

鶏ささみ肉	50.0	赤
酒	4.0	
自然塩	0.6	
こしょう	0.1	
小麦粉	18.0	黄
でんぷん	4.0	黄
ベーキングパウダー	0.2	
米白絞油	4.0	黄

青菜のむらくも汁

鶏卵	13.0	赤
ほうれん草	☆ 13.0	緑
えのきたけ	6.5	緑
けずり節	1.3	
だし昆布	0.1	
淡口しょうゆ	7.2	
でんぷん	2.6	黄

きんかん
1個 緑

12
おにぎり　牛乳

カレーうどん

冷凍うどん	80.0	黄
豚もも肉	10.0	赤
玉葱	60.0	緑
にんじん	26.0	緑
青ねぎ	5.0	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	7.8	
淡口しょうゆ	4.6	
みりん	4.6	
酒	2.0	
でんぷん	3.5	黄
米白絞油	0.5	黄
けずり節	4.0	
だし昆布	0.5	
煮干しだし	0.6	

おにぎり用のり
焼きのり　2/2枚　赤

あじの磯辺揚げ

あじ	40.0	赤
小麦粉	5.0	黄
でんぷん	4.0	黄
あおさのり	0.1	赤
自然塩	0.2	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	4.0	黄

小松菜とえのきの和え物♪

小松菜	☆ 39.0	緑
白菜	★ 26.0	緑
えのきたけ	6.5	緑
淡口しょうゆ	2.6	
みりん	2.6	
ごま油	0.3	黄
煮干しだし	0.1	

13
コッペパン　牛乳

豚肉のカレーチーズ焼き

豚ロース肉	50.0	赤
白ワイン	1.0	
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
玉葱	20.0	緑
パセリ	0.5	緑
カレー粉	0.2	
ターメリック	0.1	
粉チーズ	5.0	赤
ナチュラルチーズ	3.5	赤
パン粉	3.5	黄
米白絞油	2.0	黄

ポテトサラダ

じゃがいも	★ 57.2	黄
ボンレスハム	7.2	赤
きゅうり	28.6	緑
にんじん	7.2	緑
玉葱	7.2	緑
レモン果汁	1.4	緑
砂糖	1.4	黄
白ワイン	0.7	
自然塩	0.2	
洋からし	0.3	
マヨネーズ	8.6	黄

ミネストラスープ♪

キャベツ	★ 26.0	緑
玉葱	26.0	緑
カットトマト	19.5	緑
にんじん	13.0	緑
セロリ	6.5	緑
とんこつ	13.0	
淡口しょうゆ	2.6	
自然塩	1.3	
砂糖	1.3	黄
オリーブ油	0.7	黄
こしょう	0.1	

ヨーグルト
1個 赤

16
すしごはん(S)　牛乳

ひじきずし

芽ひじき	4.7	緑
ちりめんじゃこ	6.5	赤
にんじん	7.0	緑
さやいんげん	2.6	緑
土しょうが	0.9	緑
濃口しょうゆ	1.8	
みりん	1.8	
砂糖	1.8	黄
酒	1.2	
ごま油	1.3	黄
白ごま	2.3	黄
錦糸卵	11.7	赤

ぜんざい♪

小豆	9.8	黄
白玉もち	26.0	黄
砂糖	7.8	黄
自然塩	0.1	

鶏肉の照り焼き

鶏もも肉	60.0	赤
白ねぎ	2.6	緑
土しょうが	1.3	緑
酒	2.6	
濃口しょうゆ	5.2	
砂糖	1.3	黄
でんぷん	0.7	黄
ごま油	0.7	黄

なっぱの煮びたし

厚揚げ	26.0	赤
小松菜	☆ 26.0	緑
白菜	★ 32.5	緑
しめじ	6.5	緑
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
淡口しょうゆ	7.8	
みりん	1.3	

17
牛乳

おむすび

塩ごはん	220	黄
自然塩	1.0	
佃煮昆布	5.0	赤
焼きのり	1.5	赤

ふかしいも

さつまいも	150	黄

みかん
1個 緑

豚汁♪

ごぼう	★ 26.0	緑
里芋	★ 39.0	黄
絹豆もやし	19.5	緑
豚もも肉	19.5	赤
にんじん	6.5	緑
白ねぎ	6.5	緑
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
白みそ	★ 10.4	赤
赤みそ	★ 5.2	赤
酒	2.6	
ごま油	1.3	黄

18
ごはん(M)　牛乳

白菜のクリーム煮

白菜	★ 78.0	緑
チンゲンサイ	26.0	緑
鶏もも肉	26.0	赤
クリームコーン	13.0	緑
しめじ	6.5	緑
土しょうが	0.5	緑
にんにく	0.3	緑
牛乳	52.0	赤
酒	2.6	
自然塩	1.8	
こしょう	0.1	
米白絞油	0.7	黄
ごま油	0.7	黄
でんぷん	6.5	黄
とんこつ	13.0	

じゃがいもと春雨の炒め物

じゃがいも	★ 78.0	黄
豚ひき肉	13.0	赤
緑豆春雨	6.5	黄
土しょうが	0.3	緑
淡口しょうゆ	4.6	
みりん	1.3	
カレー粉	0.1	
米白絞油	3.9	黄

りんご
1/4個 緑

19
ごはん(M)　牛乳

たらこふりかけ

たらこ	10.4	赤
糸こんにゃく	19.5	緑
にんじん	19.5	緑
酒	1.0	
淡口しょうゆ	1.0	
砂糖	0.3	黄
あおさのり	0.1	赤
ごま油	1.0	黄

切り干し大根の煮物

切干大根	6.5	緑
にんじん	3.9	緑
薄揚げ	6.5	赤
淡口しょうゆ	3.9	
みりん	2.6	
砂糖	1.0	黄
ごま油	0.7	黄

竹輪の天ぷら♪

ちくわ	50.0	赤
小麦粉	10.0	黄
でんぷん	6.0	黄
自然塩	0.3	
ベーキングパウダー	0.3	
米白絞油	8.0	黄

小松菜のみそ汁

小松菜	☆ 39.0	緑
薄揚げ	13.0	赤
にんじん	6.5	緑
白みそ	★ 7.8	赤
赤みそ	★ 6.5	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

20
米粉パン♪　牛乳

キャベツ入りオムレツ

キャベツ	☆ 46.6	緑
玉葱	13.3	緑
鶏卵	66.5	赤
米白絞油	0.9	黄
でんぷん	1.3	黄
自然塩	0.4	
こしょう	0.1	
トマトケチャップ	3.3	
濃厚ソース	6.5	

ブロッコリーのソテー

ブロッコリー	★ 19.5	緑
キャベツ	☆ 26.0	緑
玉葱	6.5	緑
オリーブ油	0.7	黄
自然塩	0.7	
砂糖	0.3	黄
こしょう	0.1	

にんじんポタージュ

にんじん	39.0	緑
玉葱	39.0	緑
さつまいも	26.0	黄
セロリ	6.5	緑
牛乳	52.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
オリーブ油	0.7	黄
自然塩	0.8	
こしょう	0.1	
とんこつ	10.4	

キャラメルパテ
1個 黄

23
ごはん(M)　牛乳

ハヤシライス♪

牛もも肉	19.5	赤
玉葱	78.0	緑
にんじん	19.5	緑
セロリ	6.5	緑
にんにく	1.3	緑
カットトマト	39.0	緑
トマトケチャップ	10.4	
小麦粉	5.9	黄
オリーブ油	1.3	黄
赤ワイン	2.6	
濃厚ソース	2.6	
ハ丁味噌	2.6	赤
ウスターソース	1.3	
濃口しょうゆ	0.9	
自然塩	0.7	
砂糖	0.4	黄
ナツメグ	0.3	
こしょう	0.1	
米白絞油	2.6	黄
とんこつ	13.0	

ツナとキャベツのサラダ

ツナフレーク	13.0	赤
キャベツ	☆ 48.5	緑
きゅうり	6.5	緑
玉葱	13.0	緑
菜種サラダ油	2.0	黄
レモン果汁	1.3	緑
砂糖	1.3	黄
自然塩	0.4	
洋からし	0.1	
マヨネーズ	7.8	黄

ネーブル
1/4個 緑

24
コッペパン　牛乳

ハンバーグ

豚ひき肉	78.0	赤
玉葱	58.5	緑
鶏卵	10.4	赤
パン粉	3.9	黄
自然塩	0.3	
ナツメグ	0.1	
こしょう	0.1	
赤ワイン	3.3	
米白絞油	0.7	黄
トマトケチャップ	19.5	
濃厚ソース	2.6	

ほうれん草とコーンのソテー

ほうれん草	☆ 26.0	緑
キャベツ	☆ 26.0	緑
ホールコーン	13.0	緑
米白絞油	1.0	黄
自然塩	0.3	

クラムチャウダー

じゃがいも	19.5	黄
玉葱	19.5	緑
にんじん	10.4	緑
あさりむき身	6.5	赤
にんにく	0.2	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
白ワイン	5.2	
オリーブ油	1.3	黄
粉チーズ	1.3	赤
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
とんこつ	10.4	

スライスチーズ
1枚 赤

25
ごはん(M)　牛乳

いわしのしょうが煮

いわし筒切り	40.0	赤
土しょうが	2.6	緑
濃口しょうゆ	9.1	
砂糖	6.5	黄

じゃり豆

大豆	9.1	赤
金時にんじん	☆ 6.5	緑
ごぼう	★ 6.5	緑
大根	★ 6.5	緑
ちくわ	5.2	赤
板こんにゃく	5.2	緑
高野豆腐	1.3	赤
濃口しょうゆ	2.6	
砂糖	1.3	黄
みりん	0.7	
けずり節	2.6	
だし昆布	0.3	

豆腐とわかめのみそ汁

豆腐	26.0	赤
干しわかめ	1.3	緑
青ねぎ	6.5	緑
薄揚げ	6.5	赤
白みそ	★ 10.4	赤
赤みそ	★ 5.2	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

26
ごはん(M)　牛乳

さばの塩焼き

さば	60.0	赤
酒	4.0	
自然塩	0.4	
米白絞油	0.5	黄

里芋のごま和え♪

里芋	☆ 39.0	黄
みりん	2.6	
濃口しょうゆ	2.6	
砂糖	1.6	黄
米白絞油	0.4	黄
煮干しだし	0.1	
すりごま	2.6	黄

かすみそ汁

大根	★ 39.0	緑
にんじん	13.0	緑
豚もも肉	13.0	赤
白ねぎ	9.1	緑
薄揚げ	6.5	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
白みそ	★ 10.4	赤
赤みそ	★ 5.2	赤
酒粕	5.2	黄
酒	1.3	
ごま油	0.7	黄

27
牛乳

揚げパン♪

コッペパン	70.0	黄
グラニュー糖	5.2	黄
米白絞油	3.9	黄

くじらのノルウェー煮♪

くじら肉	52.0	赤
土しょうが	0.7	緑
濃口しょうゆ	3.3	
酒	0.7	
でんぷん	9.1	黄
米白絞油	3.9	黄
ちくわ	13.0	赤
トマトケチャップ	6.5	
ウスターソース	2.0	
砂糖	1.3	黄

マカロニと野菜のスープ♪

玉葱	19.5	緑
にんじん	6.5	緑
キャベツ	☆ 19.5	緑
しめじ	6.5	緑
ホールコーン	13.0	緑
アルファベットマカロニ	13.0	黄
とんこつ	13.0	
淡口しょうゆ	2.6	
自然塩	0.9	
オリーブ油	0.7	黄
こしょう	0.1	

バナナ
1/2本 緑

30
ごはん(M)　牛乳

肉じゃが

豚もも肉	32.5	赤
じゃがいも	★ 130	黄
玉葱	52.0	緑
糸こんにゃく	39.0	緑
冷凍グリーンピース	6.5	緑
土しょうが	1.3	緑
濃口しょうゆ	9.1	
酒	5.2	
みりん	3.9	
砂糖	2.0	黄
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
米白絞油	0.5	黄

白菜のごま和え

白菜	★ 78.0	緑
にんじん	6.5	緑
濃口しょうゆ	2.6	
みりん	2.6	
煮干しだし	0.1	
すりごま	2.6	黄

みかん
★ 1個 緑

31
コッペパン　はっ酵乳

ケチャップフランク

ポークフランク	50.0	赤
玉葱	20.0	緑
カットトマト	20.0	緑
トマトケチャップ	20.0	
ウスターソース	1.0	
濃厚ソース	1.0	
砂糖	1.0	黄
米白絞油	0.3	黄

キャベツのカレーソテー

キャベツ	☆ 44.2	緑
自然塩	0.6	
カレー粉	0.2	
ターメリック	0.1	

かぼちゃポタージュ

かぼちゃ	52.0	緑
玉葱	39.0	緑
にんじん	13.0	緑
セロリ	6.5	緑
パセリ	0.7	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
オリーブ油	0.7	黄
自然塩	0.9	
こしょう	0.1	
とんこつ	10.4	

汁もの
1位 豚汁…9票
2位 わかめスープ…5票
3位 キムチスープ…4票
他に、里芋とえのきのおつゆ、クラムチャウダー、かきたま汁など

デザート
1位 豆乳ブラマンジェ…8票
2位 くるみもち…6票
3位 フルーツ白玉…4票
他に、粉豆腐ドーナツ、ぜんざい、すだちゼリー、いちご、オレンジゼリー、みたらし団子、わらびもち など

【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。