No.108

令和7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。

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。

全国学校給食週間

戦後、昭和21年12月24日にアメリカからの給食用物資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、学校給食をアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、**24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」、27日は郷土料理「じゃり豆」**を実施します。お楽しみに！

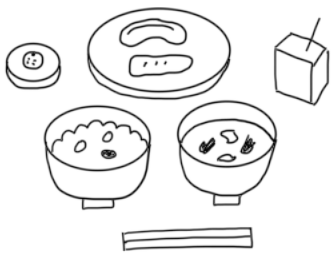
節分こんだて

少し早いですが、1月28日は節分献立です。鬼をはらって、福をよびこむならわしで、福豆やまきずしを食べたりします。

今年の恵方は
西南西

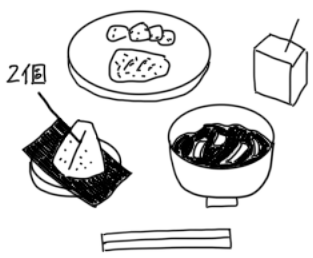
9	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	860 kcal	36.3 g	20.9 g

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



10	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	846 kcal	33.9 g	17.5 g

カレーうどん♪　おにぎり
あじの磯辺揚げ
里芋のごま和え
牛乳

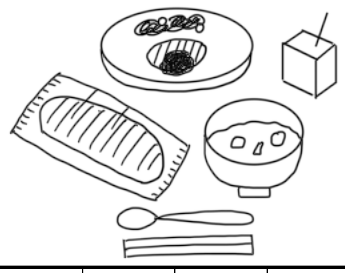


13			

成人の日

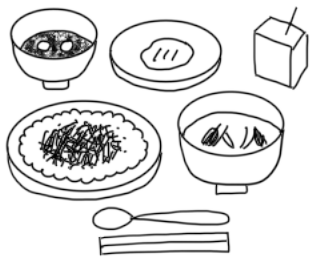
14	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	816 kcal	43.0 g	34.3 g

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♪



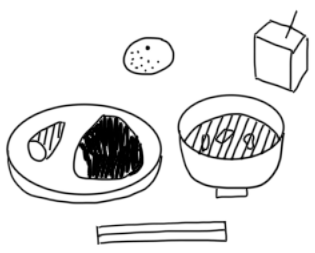
15	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	884 kcal	39.9 g	19.0 g

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♪



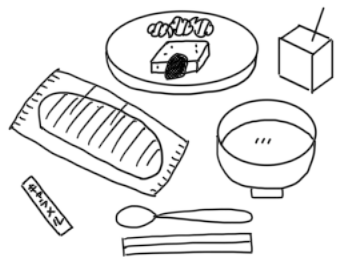
16	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	909 kcal	29.0 g	12.7 g

《震災献立》
おむすび　牛乳
ふかしいも　豚汁♪
みかん



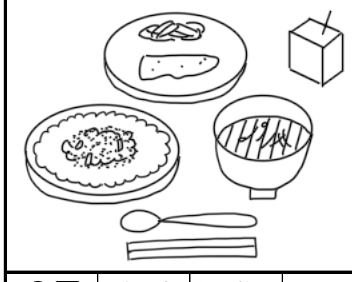
17	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	743 kcal	34.3 g	24.1 g

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



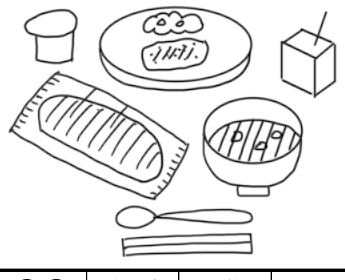
20	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	857 kcal	34.0 g	24.2 g

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



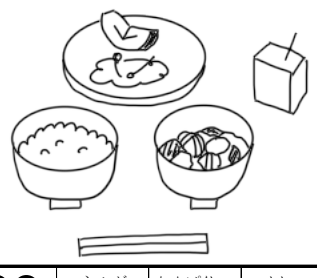
21	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	832 kcal	33.4 g	31.9 g

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



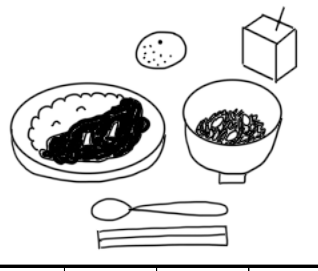
22	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	770 kcal	29.4 g	12.0 g

ごはん♪　牛乳
肉じゃが♪
白菜とえのきの和え物
りんご♪



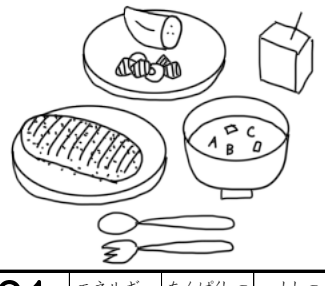
23	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	851 kcal	24.2 g	25.0 g

ハッシュドポーク
ツナとキャベツのサラダ
みかん
牛乳



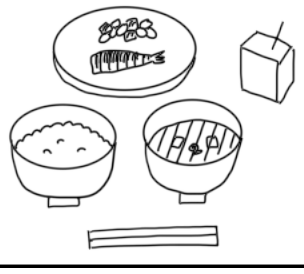
24	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	766 kcal	34.4 g	21.1 g

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



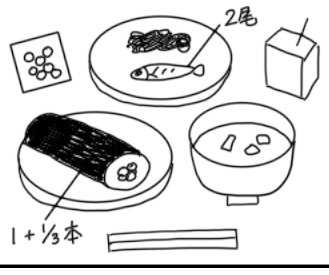
27	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	768 kcal	39.1 g	19.7 g

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



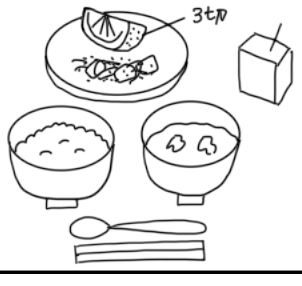
28	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	757 kcal	31.5 g	17.8 g

まきずし　牛乳
焼きししゃも
ほうれん草のおかか和え
けんちん汁　節分豆



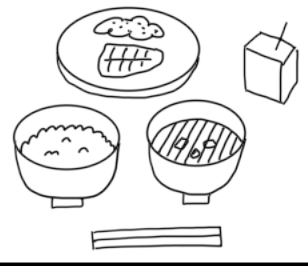
29	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	779 kcal	25.5 g	19.3 g

ごはん　牛乳
白菜のクリーム煮
じゃがいもと春雨の炒め物
ネーブル



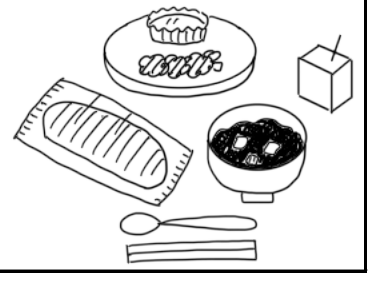
30	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	846 kcal	35.5 g	29.3 g

ごはん　牛乳
さばの塩焼き
白菜のごま和え
かすみそ汁



31	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	806 kcal	33.0 g	30.5 g

コッペパン　牛乳
チリコンカーン
ブロッコリーのサラダ
オレンジゼリー



令和7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 豚肉ときゅうりのしょうが丼…4票
2位 ビビンバ…3票

他に、アップルパン、さつまいもごはん、大人のカレーライス、中華風たきこみごはん など…

主菜

1位 サイコロステーキ…7票
2位 UFO揚げ…5票
3位 鶏ささみのスパイシー揚げ…4票

他に、春巻き、さばのみそ煮、タンドリーチキン、くじらのノルウェー煮、さばの竜田揚げ など…

副菜

1位 あげじゃが…8票
2位 わかめサラダ…5票
3位 ピリカラきゅうり…3票

他に、ブロッコリーのサラダ、チンゲンサイのツナあんかけ、もやしサラダ、ポテトサラダ、じゃこピーマン など…

汁もの

1位 かきたま汁…4票
1位 コーンポタージュ…4票

他に、とうもろこしと卵のスープ、キムチスープ、わかめスープ、春雨スープ、もやしスープ、豚汁、キャベツと厚揚げのみそ汁、里芋とえのきのおつゆ、クラムチャウダー など…

デザート

1位 豆乳…12票
ブラマンジェ
2位 くるみもち…2票
2位 粉豆腐ドーナツ…2票

他に、いちごゼリー、すだちゼリー、ナタデココヨーグルト、大学いも、ぜんざい、フルーツ白玉 など…

9

牛乳

豆まめごはん♪

米	78.0	黄
餅米	13.0	黄
味付乾燥黒豆	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	9.0	黄
でんぷん	2.0	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	15.0	黄
でんぷん	6.0	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	9.1	緑
けずり節	1.3	
だし昆布	0.1	
淡口しょうゆ	7.8	
でんぷん	2.6	黄

きんかん
1個 緑

10

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	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	4.0	黄

里芋のごま和え

里芋	★45.5	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	1.3	黄

13

成人の日

14

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	☆19.5	緑
キャベツ	☆32.5	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
ベーコン	6.5	赤
にんにく	0.2	緑
パセリ	0.7	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
白ワイン	5.2	
米白絞油	0.4	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

15

すしごはん(S)　牛乳

ひじきずし(具)

芽ひじき	4.6	赤
ちりめんじゃこ	3.3	赤
にんじん	6.5	緑
さやいんげん	2.6	緑
土しょうが	0.9	緑
濃口しょうゆ	2.3	
みりん	2.3	
砂糖	2.0	黄
酒	0.7	
ごま油	1.3	黄
白ごま	1.3	黄
錦糸卵	13.0	赤

ぜんざい♪

小豆	9.8	黄
白玉もち	39.0	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
りんごピューレ	3.9	緑
酒	2.6	
濃口しょうゆ	5.2	
砂糖	2.0	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	☆19.5	緑
白菜	★39.0	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	

16

牛乳

おむすび

塩ごはん	100	黄
佃煮昆布	5.0	赤
焼きのり	1.5	赤

ふかしいも
さつまいも 135 黄

みかん
★1個 緑

豚汁♪

ごぼう	26.0	緑
里芋	★39.0	黄
緑豆もやし	26.0	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	13.0	赤
赤みそ	6.5	赤
酒	2.6	
ごま油	1.3	黄

17

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	0.7	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	13.0	緑
ベーコン	6.5	赤
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
米白絞油	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

20

ごはん(M)　牛乳

たらこふりかけ

たらこ	13.0	赤
糸こんにゃく	26.0	緑
にんじん	26.0	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	3.3	
みりん	2.0	
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	☆19.5	緑
薄揚げ	6.5	赤
にんじん	6.5	緑
白みそ	9.8	赤
赤みそ	6.5	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

21

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	3.0	赤
パン粉	3.0	黄
米白絞油	2.0	黄

ヨーグルト
1個 赤

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	1.1	
砂糖	2.0	黄
オリーブ油	0.7	黄
こしょう	0.1	

ポテトサラダ♪

じゃがいも	★57.2	黄
きゅうり	26.0	緑
にんじん	7.2	緑
玉葱	13.0	緑
レモン果汁	1.4	緑
砂糖	1.4	黄
自然塩	0.2	
洋からし	0.3	
マヨネーズ	9.1	黄

22

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	6.5	
みりん	3.3	
砂糖	2.0	黄
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
米白絞油	0.5	黄

白菜とえのきの和え物

白菜	★65.0	緑
えのきたけ	6.5	緑
淡口しょうゆ	3.9	
みりん	3.9	
ごま油	0.3	黄
煮干しだし	0.1	

りんご♪
1/4個 緑

23

ごはん(M)　牛乳

ハッシュドポーク(ルウ)

豚もも肉	19.5	赤
玉葱	84.5	緑
にんじん	19.5	緑
セロリ	13.0	緑
にんにく	1.3	緑
冷凍グリーンピース	3.3	緑
カットトマト	39.0	緑
トマトケチャップ	10.4	
プルーンピューレ	6.5	緑
小麦粉	5.9	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	0.7	
自然塩	0.9	
砂糖	0.4	黄
ナツメグ	0.3	
こしょう	0.1	
米白絞油	3.9	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	☆58.5	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

みかん
1個 緑

24

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	2.6	
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

27

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	3.5	
砂糖	2.5	黄

じゃり豆

水煮大豆	22.1	赤
金時にんじん	6.5	緑
ごぼう	6.5	緑
大根	★6.5	緑
ちくわ	9.1	赤
板こんにゃく	5.2	緑
高野豆腐	1.3	赤
濃口しょうゆ	2.3	
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	赤
青ねぎ	☆6.5	緑
薄揚げ	6.5	赤
白みそ	9.8	赤
赤みそ	6.5	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

28

牛乳

まきずし

すしごはん	100	黄
焼きのり	4.5	赤
きゅうり	30.0	緑
卵スティック	31.0	赤
にんじん	45.0	緑
干ししいたけ	2.6	緑
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	1.3	黄

焼きししゃも
ししゃも 20.0 赤

ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	☆26.0	緑
白菜	★39.0	緑
淡口しょうゆ	2.6	
みりん	2.6	
煮干しだし	0.1	
かつおぶし	0.5	赤

けんちん汁

豆腐	26.0	赤
ごぼう	13.0	緑
にんじん	6.5	緑
突きこんにゃく	13.0	緑
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
淡口しょうゆ	5.2	
みりん	2.6	
自然塩	0.4	
でんぷん	2.6	黄
ごま油	0.7	黄

節分豆
1袋 赤

29

ごはん(M)　牛乳

白菜のクリーム煮

白菜	★104	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

ネーブル
3/8個 緑

30

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

白菜のごま和え

白菜	★91.0	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	1.3	黄

かすみそ汁

大根	★39.0	緑
にんじん	10.4	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	9.8	赤
赤みそ	6.5	赤
酒粕	3.9	黄
酒	1.3	
ごま油	0.7	黄

31

コッペパン　牛乳

チリコンカーン

大豆	19.5	赤
豚ひき肉	26.0	赤
カットトマト	52.0	緑
玉葱	39.0	緑
にんじん	26.0	緑
にんにく	0.4	緑
赤ワイン	6.5	
オリーブ油	1.0	黄
濃口しょうゆ	2.0	
自然塩	1.3	
チリパウダー	0.4	
ナツメグ	0.3	
パプリカ	0.1	緑
こしょう	0.1	
でんぷん	5.2	黄
とんこつ	13.0	

ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー	32.5	緑
キャベツ	☆39.0	緑
ボンレスハム	6.5	赤
玉葱	13.0	緑
レモン果汁	1.3	緑
砂糖	0.9	黄
菜種サラダ油	0.9	黄
白ワイン	0.7	
自然塩	0.1	
洋からし	0.1	
マヨネーズ	10.4	黄

オレンジゼリー

オレンジジュース	65.0	緑
砂糖	4.0	黄
アガー	4.0	緑

【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。