











令和7年

# 1月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校



		あか	き	みどり			あか	き	みどり
9日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○					
	にくだんご 肉団子カレー	せいはいくまい ポーク・チキンミートボール	95g 48.4g	○	○				
エネルギー 763kcal		さけ	4.34g						
たんぱく質 21.8g		おろしにんにく	1g		○				
脂質 18.6g		おろししょうが	1g		○				
		あぶら	1g		○				
		たまねぎ	60g		○				
		にんじん	30g		○				
		グリーンピース	4.84g		○				
		こめこカレールー	9.68g		○				
		さとう	3g		○				
		ポテトベース	14.52g		○				
		かぼちゃピューレ	12.1g		○				
		スイートコーン	21.78g		○				
		こいくちしょうゆ	3g		○				
		とりがらかん	2.42g		○				
		チキンコンソメ	1g		○				
		コーンスターチ	4.84g		○				
	だいこん 大根の和え物	だいこん	40g			○			
		きりぼしだいこん	4.84g			○			
		しおこんぶ	0.52g			○			
		こいくちしょうゆ	3.5g			○			
		みりん	4g			○			
		す	2g			○			
		さとう	1g			○			
10日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○					
	せきはん お赤飯	せいはいくまい せきはんのもと	90g 28.97g		○				
		ちくわ 竹輪の磯辺揚げ	ちくわのいそべあげ あぶら	2こ 6g	○	○			
	たんぱく質 23.2g		ちくぜんに 筑前煮	ほしいたけ あぶら こんにやく ごぼうらんぎり にんじん れんこんらんぎり こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし	1.21g 1g 12.07g 12.07g 10g 12.07g 3.5g 0.5g 1g かつおこんぶだし		○		
	脂質 20.4g		味噌汁	むしきぬさや さといも だいこん にんじん しろみそ しろだし かつおこんぶだし	3.62g 14.49g 30g 20g 18g 5g 1g	○	○		
									
14日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○					
	ごはん	せいはいくまい	95g		○				
	エネルギー 599kcal	カレイの煮付	カレイにつけ	1きれ	○				
	たんぱく質 24.6g		きんぴらごぼう	あぶら ささがきごぼう にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし しろごま ごまあぶら	1g 36.14g 10g 3g 1g 1g 0.2g 0.5g 0.5g		○		
	脂質 12.1g		味噌汁	にんじん むしキャベツ もやし はだいこん あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	20g 19.41g 30g 7.23g 17g 1.8g 1g	○	○		
									
15日(水)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぽん	○					
	パン	こくとうパン	1こ		○				
	エネルギー 673kcal	とりにく 鶏肉のパン粉焼き	とりにく チキンコンソメ しろこしょう マヨネーズたまごふししょう おろしにんにく こいくちしょうゆ レモンかじゅう パセリフレーク パンこ	2こ 0.6g 0.05g 3.8g 0.5g 1.5g 1.45g 0.05g 4.83g	○	○			
	たんぱく質 34.1g		ほうれん草と キャベツのソテー	あぶら キャベツ コーン むしほうれんそう さとう こいくちしょうゆ チキンコンソメ	1g 20g 5.81g 19.36g 2g 2g 0.3g		○		
	脂質 15.6g		コンソメスープ	あぶら だいこん たまねぎ にんじん チキンコンソメ とりがらかん パセリフレーク	1g 30g 40g 20g 2g 2.4g 0.05g	○	○		
									

## 1/10 (金) 正月メニュー

- ぎゅうにゅう  
牛乳
- せきはん  
お赤飯
- ちくわ  
竹輪の磯辺揚げ

- ちくぜんに  
筑前煮
- みそしる  
味噌汁
- しろみそ  
(白みそ仕立て)



## 学校給食週間(1/24~1/30)

毎年1/24~30は学校給食週間です。児童生徒と教職員から食べた  
い給食の主食、主菜、副菜のアンケートを実施して、1月の給食で  
提供します。アンケート結果は裏面、2枚目をご覧ください。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり		
16日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			20日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○				
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごはん	せいはいくまい	95g			○		
	エネルギー 740kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.2g	すぶた 酢豚	ぶたにく さけ あぶら おろしにんにく おろししょうが たまねぎ にんじん れんこんらんざり ピーマンスライス さとう こいくちしょうゆ す トマトケチャップ ちゅうかあじ かたくりこ	40g 4.34g 1g 1g 1g 60g 30g 40.94g 14.45g 6g 6.4g 8g 14.45g 2g 6.02g	○			○	○	○	○	○	○	○	○
	はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え	はるさめ スライスきくらげ あかピーマンスライス もやし さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら しろごま	4.82g 0.5g 9.63g 30g 2.4g 3.2g 4.8g 2g 2g			○	○	○	○	○	○	○	○		
17日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			21日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○				
	エネルギー 711kcal たんぱく質 32.5g 脂質 18.2g	そばろ 丼	せいはいくまい とりひきにく あぶら みりん おろししょうが にんじん たまねぎ はだいこん うすくちしょうゆ しろだし さとう たまご	95 60g 2g 4.37g 2g 40g 70g 19.31g 3g 4g 8g 36.21g	○			○	○	○	○	○	○		
		はくさい こまつな 白菜と小松菜の なめ茸和え	はくさい こまつなカット うすくちしょうゆ みりん なめたけ かつおこんぶだし かたくりこ	50g 19.46g 1g 1.5g 4.83g 0.2g 0.5g				○	○	○	○	○	○	○	
							すき焼き 丼	せいはいくまい ぎゅうにく さけ あぶら おろししょうが おろしにんにく いとこんにやく たまねぎ ささがきごぼう さとう みりん こいくちしょうゆ かつおこんぶだし しろごま	95g 40g 8.58g 1g 1.5g 1.5g 43.35g 90g 43.35g 3g 5g 10g 1g 2g	○		○	○	○	○
							ピーマンの 塩昆布和え	あかピーマンスライス ピーマンスライス もやし しおこんぶ みりん さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	4.81g 33.64g 35g 1.5g 1g 2g 1g 1g			○	○	○	○

リクエスト給食「主食」部門結果発表

リクエスト給食「主菜」部門結果発表

1		ミートスパゲッティ 94票	1		チキン南蛮 148票
2		味噌ラーメン 87票	2		鮭フライ 73票
3		大根飯 59票	3		豚じゃが 52票

4位肉うどん55票、5位麻婆茄子丼43票

4位鶏のマスタード焼き44票、5位鯖のおろし醤油がけ29票

	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	パン		1こ		○	

	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	

	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		せいはくまい	100g		○	

|

|

|

|



令和7年 1月給食予定献立表(後半) 大阪府立泉南支援学校



				あか	き	みどり					あか	き	みどり		
22日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			24日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ハヤシライス	せいはいくまい	95g		○			
	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ いためたまねぎ マッシュルーム とんかつソース トマトピューレ ウスターソース さとう	1こ 14.56g 4.76g 6.5g 5.07g 3g 2.8g	○		○			エネルギー 725kcal	ぶたにく	40.g		○		
	人参シリシリ	にんじん コーン ツナフレーク さとう チキンコンソメ	40g 11.64g 4.85g 0.6g 0.15g	○		○			たんぱく質 25.7g	あかワイン	4.29g			○	
味噌汁	だいこん はくさい むしチンゲンサイ とうふ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	30g 30g 9.62g 12.13g 15g 1.82g 1g	○		○		脂質 19.0g	おろしにんにく	1g			○			
23日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			27日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			パン	アップルパン	1こ		○			
	厚揚げの ピリ辛炒め	あぶら さけ しお おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン キムチ あげナス あつあげ にんじん たまねぎ とりがらかん す さとう ごまあぶら こいくちしょうゆ ちゅうかあじ かたくりこ	1g 3g 0.4g 1g 1g 0.34g 20g 50g 50g 40g 70g 2.54g 3g 3g 1.5g 8g 1g 1g	○		○			エネルギー 833kcal	肉団子の クリーム煮	ポーク・チキンミートボール あぶら にんじん たまねぎ だいこん むしほうれんそう しろワイン とりがらかん シチューフレーク しお	38.63g 1g 30g 50g 40g 12.07g 4.29g 2.38g 12.07g 0.2g	○		○
	焼売	しゅうまい	2こ	○		○			脂質 28.3g	かぼちゃサラダ	かぼちゃ かぼちゃピューレ だいずみずに ほしひじき ほしぶどう しお さとう マヨネーズたまごふしよう	35g 11.91g 9.53g 0.5g 4.76g 0.3g 3g 5g		○	

リクエスト給食「副菜」部門結果発表

1		豚汁 116票
2		ポテトサラダ 97票
3		春雨の中華和え 55票
4位かぼちゃスープ53票、5位小松菜の和え物28票		

リクエスト給食総評

- ・主食部門は、こどもたちに人気の味噌ラーメンが一位と思われましたが、ミートスパゲッティが予想を覆して一位となりました。
- ・主菜部門は、やはり揚げ物同士の争いとなりました。例年上位の鰯フライが優勢と思われましたが、チキン南蛮が一位に輝きました。やはり鶏の揚げ物に勝るものはありません。
- ・副菜部門は、豚汁とポテトサラダの接戦となりましたが、豚汁が一位となりました。じゃがいもとマヨネーズの人気の組み合わせよりも、寒い冬に食べる豚汁のおいしさの方が勝りました。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
28日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			30日(木)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○		
	ミート <sup>肉</sup> パゲッティ	れいとうスパゲッティ 190g くつつかないで 1.2g みず 3.6g とりひきにく 60g あぶら 1g おろしにんにく 1g たまねぎ 80g にんじん 40g あげナス 38.54g とりがらかん 2.41g こむぎこ 7.23g トマトピューレ 33.72g トマトケチャップ 21.68g あかワイン 4.34g しお 0.36g ウスターソース 7.2g さとう 1.8g チキンコンソメ 1.2g		○		○		○	○	○			
	カリプロ大根	だいこん 40g むしカリフラワー 14.45g ブロッコリー 14.45g しろだし 0.5g こいくちしょうゆ 3g みりん 3g す 3g						○					
29日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			31日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			パン	チーズパン	1こ		○	
	こも 子持ちししゃもの すがや 姿焼き	こもちししゃも	2ひき	○				チリコンカン	とりひきにく 40g あぶら 1g おろしにんにく 1g だいずみずに 38.63g むきえだまめ 38.63g たまねぎ 60g にんじん 30g トマトピューレ 4.83g トマトケチャップ 4.83g トマトかん 30.18g コーン 11.59g とりがらかん 2.41g あかワイン 4.35g さとう 3g チキンコンソメ 1g ウスターソース 3g		○	○	○
キャベツの うめあ 梅和え	キャベツ 40g カットわかめ 0.49g こまつなカット 14.56g ばいにく 2.92g かつおぶし 0.49g こいくちしょうゆ 3g みりん 2g		○			○							
とんじる 豚汁	ぶたにく 20g つきこんにやく 9.7g ささがきごぼう 9.7g にんじん 10g だいこん 30g カットあおねぎ 4.85g とりがらかん 2.43g あかみそ 15g かつおこんぶだし 1g かつおだし 1.8g		○				○						
							キャベツの ツナ和え	キャベツ 40g ピーマンスライス 14.5g にんじん 10g ツナフレーク 7.25g うすくちしょうゆ 3g みりん 2g マヨネーズたまごふしよ 2.27g		○			

## しょうがつ りょうり お正月の料理



たづく  
田作り



くろまめ  
黒豆



こうはく  
紅白なます



くり  
栗きんとん



だてまき  
伊達巻



たたきごぼう

## りょうり しょうがつりょうり なら おせち料理と正月料理の習わし

白持ちするおせち料理は、料理をする女性に休んでもらう目的の他、台所の火の神様である荒神様を怒らせないようにするという目的があります。正月は、焼いたり、煮たり、茹でたりする火を使う料理を行ってはいけません。そのため、白持ちする料理がおせち料理には多くあります。白持ちする料理は砂糖が多く使われますので、糖質の取りすぎには十分注意しましょう。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。

※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	
パン		1こ		○

ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	
ごはん	せいはいくまい	95g		○

ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	
	せいはいくまい	100g		○

| |

