2025年1月分　学校給食献立表

交野市教育委員会
交野市立学校給食センター　TEL072-891-0098

月　火　水　木　金

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食摂取基準(8～9才)	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
1月分平均栄養量	603	25.5 (16.9%)	20.0 (29.9%)	294	78	2.6	192	0.52	0.55	25	4.4	2.1

◆おはしは、家から持ってきてください。
◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
◆お米につきましては、現在、交野産ヒノヒカリを使用しています。
◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
◆16日（木）のほうれん草のクリームシチューの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
◆29日（水）のあまなつゼリーは、業者が直接学校へ配送します。

食事の前には、手洗いをしっかりしましょう！

献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵（魚卵は含まない）・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・米粉パンには小麦由来の成分が入っています。

・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。

・22日（水）と29日（水）の　は、アレルギー対応食を表しています。

・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。

給食費口座振替のお知らせ

	振替日
7期	1月27日（月）

前日までに、口座の残高確認をお願いいたします。

「星のまちジャム」についての紹介

今月の給食で提供される「星のまちジャム」は交野市立第三中学校の授業からうまれました。昨年度交野市立第三中学校では、社会科の「地域の在り方」の学習で、交野市の特色や現状について知り、交野市のさらなる活性化のために、どうすればよいかについて考えました。そのような中で、提案された交野市のさらなる活性化のために、特産品を増やそうといった意見から、地域の企業と連携・協働した新商品の開発に取り組みました。そして、商品化されたのが「星のまちジャム」です。

～「星のまちジャム」のコンセプト～

◆SDGsの観点から、市場にでまわらない果物を使って食品ロスを減らすことを目的にし、環境に配慮をしています。

◆地産地消の視点から、神宮寺のみかんを原材料としています。

◆成熟し、本来のおいしさが引き出される旬の果物を使用しています。

9日　(小麦・乳)米粉パン

ミネストローネ		小松菜サラダ	
ベーコン	15	ツナ	10
小麦 ミニペンネ	8	こまつな	20
たまねぎ	30	ホールコーン	15
じゃがいも	20	す	1.2
キャベツ	20	小麦 うすくちしょうゆ	1.2
にんじん	5	さとう	1
パセリ	0.5	なたねあぶら	1
トマトみずに	15		
ポークブイヨン	15		
あかワイン	1		
ローリエ	0.01		
こしょう	0.03		
トマトケチャップ	4		
小麦 うすくちしょうゆ	2		
しお	0.4		
さとう	0.3		
みず	60		
(乳)牛乳	1本		

10日　ご飯

白みそ雑煮		鶏肉の柚子こしょう炒め	
とうふ	10	とりにく	30
かたかまぼこ(うめ)	5	キャベツ	20
にこみもち	25	にんじん	5
だいこん	15	おさけ	1
きんときにんじん	10	小麦 こいくちしょうゆ	0.8
しろねぎ	5	ゆずこしょう	0.2
さといも	10	なたねあぶら	0.2
しろみそ	18		
こんぶだし	0.8		
みず	90		
(乳)牛乳	1本		

13日　成人の日

今月の地場産物

こめ

キャベツ

はくさい

交野市の農家の方が心を込めて作ってくださいました。感謝して食べましょう。

14日　(小麦・乳)減量コッペパン

醤油ラーメン		ラーメンの麺	
小麦 やきぶた	15	小麦 ラーメンのめん	40
なるとかまぼこ	5		
キャベツ	20		
もやし	10		
にんじん	10		
あおねぎ	5		
チキンスープ	20		
ポークブイヨン	10		
みりん	1		
おさけ	1.5		
こしょう	0.03		
さとう	0.2		
小麦 うすくちしょうゆ	4		
しお	0.1		
けずりぶし	1		
みず	80		
(乳)牛乳	1本		

白菜の塩麹炒め

とりにく	15
はくさい	30
たまねぎ	10
小麦 うすくちしょうゆ	1
こしょう	0.02
しおこうじ	3
なたねあぶら	0.2

星のまちジャム（みかんジャム）15g　1コ

15日　ご飯

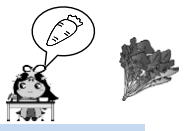
キムチ鍋		コロッケ	
ぶたにく	20	小麦 やさいコロッケ（40g）	1コ
とうふ	20	なたねあぶら	8
りょくとうはるさめ	3		
はくさい	30		
もやし	10		
だいこん	15		
にんじん	5		
えのきたけ	10		
つちしょうが	0.4		
はくさいキムチ	6		
あかみそ	0.9		
小麦 こいくちしょうゆ	3.8		
さとう	1.5		
しお	0.2		
みりん	1.4		
コチジャン	0.4		
トウバンジャン	0.02		
チキンスープ	3		
みず	40		
(乳)牛乳	1本		

ツナサラダ

ツナ	10
キャベツ	15
ホールコーン	5
しろすりごま	1
ノンエッグごまドレッシング	6

16日　(小麦・乳)黒糖パン

ほうれん草のクリームシチュー☆		切干大根のサラダ	
ぶたにく	10	ロースハム	15
しろいんげんまめ	10	きゅうり	5
じゃがいも	35	きりぼしだいこん	5
たまねぎ	30	小麦 うすくちしょうゆ	1.3
にんじん	10	す	1.7
エリンギ	5	さとう	0.4
ほうれんそう	10	しお	0.08
しろワイン	1	なたねあぶら	1.3
ローリエ	0.02		
ポークブイヨン	10		
乳・小麦 ホワイトベース	32		
乳 ぎゅうにゅう	20		
こしょう	0.03		
しお	0.4		
小麦 こむぎこ	1		
なたねあぶら	0.2		
みず	40		
(乳)牛乳	1本		



17日　ご飯

高野豆腐の含め煮		さばのスタミナ焼き	
こうやどうふ	10	小麦 さばのスタミナやき（40g）	1コ
とりにく	25		
ちくわ	10		
たまねぎ	40		
にんじん	5		
こまつな	10		
ほししいたけ	0.5		
おさけ	1		
さとう	2.3		
小麦 うすくちしょうゆ	4.5		
なたねあぶら	0.2		
けずりぶし	0.7		
みず	70		
(乳)牛乳	1本		

2025年1月分　学校給食献立表

交野市教育委員会
交野市立学校給食センター　TEL072-891-0098

20日（月）　ごま入りしらすご飯

わかめと大根のみそ汁

とうふ	10
あぶらあげ	5
かんそうわかめ	0.7
だいこん	40
たまねぎ	10
にんじん	5
あおねぎ	5
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

ぶりのレモン揚げ

小麦 ぶりのからあげ（40g）	1コ
なたねあぶら	8
レモンかじゅう	1
さとう	0.2

彩りサラダ

ロースハム	10
キャベツ	25
にんじん	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.2
さとう	0.05
す	1.5
なたねあぶら	0.6

(乳)牛乳　1本

21日（火）　(小麦・乳)パーカーパン

ポトフ

ミニウインナー	25
だいこん	30
たまねぎ	30
キャベツ	30
にんじん	15
セロリ	1
ポークブイヨン	5
しろワイン	1
ローリエ	0.01
タイム	0.01
こしょう	0.03
しお	0.4
小麦 うすくちしょうゆ	0.8
みず	45

ミートペースト

ぎゅうミンチ	25
たまねぎ	20
にんじん	5
パセリ	0.3
カレーこ	0.05
こしょう	0.02
しお	0.08
トマトケチャップ	5
とんかつソース	1
なたねあぶら	0.1
でんぷん	0.5
みず	1

(乳)牛乳　1本

22日（水）　ご飯

えび入り八宝菜

ぶたにく	20
えび むきえび	10
かまぼこ	10
キャベツ	40
たまねぎ	35
にんじん	10
チンゲンサイ	10
エリンギ	5
おさけ	1
かきあぶら	1.1
チキンスープ	1
こしょう	0.03
小麦 うすくちしょうゆ	3
しお	0.2
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
みず	30

春雨サラダ

小麦 やきぶた	10
りょくとうはるさめ	6
こまつな	5
にんじん	5
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
しお	0.15
さとう	0.38
す	1
ごまあぶら	1

㊥ミルメーク(12.5g)　1コ

(乳)牛乳　1本

23日（木）　(小麦・乳)おさつパン

チリコンカン

ぎゅうミンチ	15
だいずみずに	20
ひよこまめ	10
じゃがいも	45
たまねぎ	40
にんじん	10
ローリエ	0.02
なたねあぶら	0.2
こしょう	0.02
さとう	0.5
小麦 こいくちしょうゆ	2
カレーこ	0.2
トマトケチャップ	10
オールスパイス	0.02
みず	35

チキンヤッサ

とりにく	20
たまねぎ	25
チキンスープ	0.5
レモンかじゅう	0.5
マスタード	0.5
こしょう	0.04
しお	0.15
なたねあぶら	0.1

(乳)牛乳　1本

24日（金）　ご飯

ブロッコリーのカレー

ぎゅうにく	20
レンズまめ	10
ブロッコリー	30
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
プルーンピューレ	8
小麦 カレールウ	9
ウスターソース	1
こしょう	0.03
なたねあぶら	0.2
みず	85

鶏肉のから揚げ

とりにくのからあげ（25g）	1コ
なたねあぶら	5

コリコリ炒め

ツナ	5
小麦 くきわかめいりごぶづけ	7.5

りんごジュース　1本

27日（月）　ご飯

マーボー豆腐

とうふ	80
ぶたミンチ	25
たまねぎ	50
にんじん	25
あおねぎ	5
つちしょうが	0.8
ほししいたけ	0.5
にんにく	0.03
あかみそ	4
まめみそ	2
小麦 テンメンジャン	3
トウバンジャン	0.1
みりん	1
こしょう	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	1
さとう	0.8
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
みず	8

キャベツのオイスターソース炒め

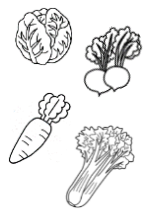
ぶたにく	20
キャベツ	35
かきあぶら	1.3
しお	0.1
こしょう	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	1
なたねあぶら	0.2

(乳)牛乳　1本

28日（火）　(小麦・乳)チーズパン

冬の彩り具だくさんスープ

スライスウインナー	15
キャベツ	30
たまねぎ	20
かぶ	20
にんじん	5
みずな	5
やさいブイヨン	10
しろワイン	1
こしょう	0.02
しお	0.4
小麦 うすくちしょうゆ	1
みず	85



ツナポテトサラダ

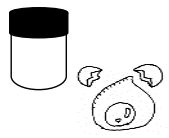
ツナ	5
じゃがいも	30
むきえだまめ	5
ホールコーン	5
ノンエッグマヨネーズ	6

(乳)牛乳　1本

29日（水）　ご飯

かきたま汁

とりにく	20
卵 たまご	20
かまぼこ	10
たまねぎ	25
えのきたけ	5
にんじん	5
こまつな	5
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	5
けずりぶし	1.7
でんぷん	0.3
みず	100



豚肉と白菜のみそ炒め

ぶたにく	25
はくさい	25
にんじん	10
にんにく	0.03
みそ	2.1
あかみそ	2.1
おさけ	1.5
小麦 こいくちしょうゆ	1.5
さとう	1
なたねあぶら	0.2

あまなつゼリー(40g)　1コ

(乳)牛乳　1本

30日（木）　(小麦・乳)パインパン

ビーンズシチュー

ぎゅうにく	25
ミックスビーンズ	10
レンズまめ	10
たまねぎ	45
にんじん	15
マッシュルーム	10
ポークブイヨン	10
小麦 デミグラスソース	30
あかワイン	1.5
ローリエ	0.02
こしょう	0.03
トマトケチャップ	6
とんかつソース	3
しお	0.3
なたねあぶら	0.2
小麦 こむぎこ	0.5
みず	40

三色サラダ

ロースハム	10
キャベツ	25
にんじん	5
ホールコーン	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.2
さとう	0.1
す	1.4
なたねあぶら	0.5

(乳)牛乳　1本

31日（金）　ご飯

のっぺい汁

とりにく	15
こんにゃく	10
だいこん	10
にんじん	10
しめじ	5
さといも	20
ささがきごぼう	5
小麦 こいくちしょうゆ	5
でんぷん	1
けずりぶし	1.7
みず	110

かつおのノルウェー風

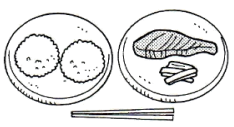
かつおかくぎりでんぷんつき	45
なたねあぶら	9
しろいりごま	1.1
さとう	1.5
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1.5
みず	3

(乳)牛乳　1本

1月24日から30日は全国学校給食週間です〈学校給食の歴史をふりかえろう〉

新しい年を迎えました。今年も給食を楽しみにしていてくださいね！ところで、私たちは1年に191回もの給食を食べていますが、いつから食べられるようになったのでしょう？この機会に改めて、学校給食の歴史について振り返ってみましょう。

明治22年

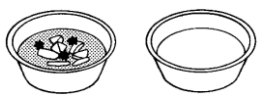


貧しくてご飯が食べられずに困っている子どもたちに、お昼ご飯を食べさせたのが始まりと言われています。

戦時中(昭和16年ごろ)

戦争が激しくなると、食べ物を自由に買うことができなくなり、給食を続けることができなくなりました。

戦争後(昭和21年ごろ)



戦争が終わり、子どもたちの栄養不足をなくすため、再び給食が始まりました。

昭和43年

交野市でも学校給食が始まりました。

当時のメニュー
・コッペパン　・脱脂粉乳
・カレー

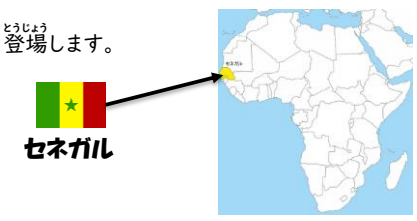
現在の給食

栄養バランスを考えたり、様々な食べ物のおいしさを知ったり、季節を楽しむ豊かな心が育つようにと願って作られています。

食べるものがなくて苦しむ子どもたちを助ける役割から、子どもたちの体や心の成長を支える役目へと変わってきました

世界の料理を知ろう！

1月の世界の料理（1月23日）

セネガル　チキンヤッサ

セネガルは、南アフリカにある国で、アフリカで一番の美食の国と言われています。そのセネガルでよく食べられているソースが「ヤッサ」です。ヤッサは、玉ねぎをよく炒め、レモンやコンソメ・マスタードなどで味つけをした、酸味と玉ねぎの甘さが特徴のソースです。これを、鶏肉や魚にかけて食べるそうです。給食では、鶏肉とソースを絡ませた「チキンヤッサ」が登場します。