令和６年１月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

1月10日 水	1月11日 木	1月12日 金	1月15日 月
こっぺパン	ごはん	ごはん	こっぺパン
牛乳	牛乳	アシドミルク	牛乳
ポークシチュー	黒豆●	ビビンバ	白菜のクリーム煮
松波キャベツとコーンの炒め物	さわらの揚げがらめ	たまごスープ	ごぼうサラダ●
	白玉雑煮		

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	アシドミルク	赤	牛乳	赤
豚肉	赤	黒豆	赤	豚肉	赤	とり肉	赤
赤ワイン	…	三温糖	黄	にんにく	緑	白ワイン	…
じゃがいも	黄			三温糖	黄	白さい	緑
玉ねぎ	緑	粉付さわら	赤・黄	濃口しょうゆ	…	玉ねぎ	緑
にんじん	緑	なたね油	黄	サラダ油	黄	にんじん	緑
サラダ油	黄	土しょうが	緑	にんじん	緑	ホールコーン	緑
ハヤシフレーク	黄	三温糖	黄	牛乳	緑	牛乳	赤
チキンブイヨン	…	みりん	…	ほうれん草	緑	生クリーム	黄
デミグラスソース	…	濃口しょうゆ	…	いりごま	黄	サラダ油	黄
生クリーム	黄			ごま油	黄	バター	黄
トマトケチャップ	緑	白玉	黄	トウバンジャン	…	チキンブイヨン	…
		大根	緑	コチジャン	…	小麦粉	黄
♠松波キャベツ	緑	にんじん	緑	焼肉のたれ	…	サラダ油	黄
ホールコーン	緑	うすあげ	赤	酒	…		
ベーコン	赤	さといも	黄			ささがきごぼう	緑
チキンブイヨン	…	白みそ	赤	★たけのこ	緑	ベーコン	赤
		みそ	赤	たまご	赤	にんじん	緑
		だしパック	…	にんじん	緑	濃口しょうゆ	…
				青ねぎ	緑	フレンチドレッシング	黄
				土しょうが	緑		
				中華スープ	…		
				淡口しょうゆ	…		
				片栗粉	黄		

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

1月16日 火	1月17日 水	1月18日 木
ごはん	カットこっぺパン	ごはん
牛乳	牛乳	ジョア（プレーン）
堺市産じゃがいものごま煮	プルコギ	ほうとううどん
豆乳みそ汁	八宝スープ	ひじきの煮物
ふりかけ(みりん焼)		ふりかけ(しそ)

食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	カットこっぺパン	黄	ごはん	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	ジョアプレーン	赤
豚肉	赤	豚肉	赤	うどん	黄
♣じゃがいも	黄	玉ねぎ	緑	とり肉	赤
板こんにゃく	…	にら	緑	ささがきごぼう	緑
にんじん	緑	えのきだけ	緑	にんじん	緑
ミニがんも	赤	にんにく	緑	大根	緑
いんげん	緑	コチジャン	…	かぼちゃ	緑
三温糖	黄	三温糖	黄	うすあげ	赤
濃口しょうゆ	…	みりん	…	青ねぎ	緑
だしパック	…	濃口しょうゆ	…	酒	…
いりごま	黄	いりすりごま	黄	みそ	赤
みりん	…	りんごピューレ	緑	だしパック	…
酒	…	ごま油	黄		
		酒	…	ひじき	赤
鶏つくね	赤	中華スープ	…	酒	…
大根	緑	サラダ油	黄	平天	赤
うすあげ	赤			うすあげ	赤
ささがきごぼう	緑	ベーコン	赤	つきこんにゃく	…
にんじん	緑	★たけのこ	緑	にんじん	緑
青ねぎ	緑	もやし	緑	三温糖	黄
豆乳	赤	にんじん	緑	濃口しょうゆ	…
みそ	赤	チンゲン菜	緑	みりん	…
だしパック	…	中華スープ	…	だしパック	…
		濃口しょうゆ	…	サラダ油	黄
みりん焼ふりかけ	…	淡口しょうゆ	…		
				しそふりかけ	…

_____は全国学校給食週間のメニューです。

1月19日 金	1月22日 月	1月23日 火	1月24日 水	1月25日 木
ごはん	こっぺパン	玄米ごはん●	こっぺパン　愛知県	クファジューシー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
めひかりの南蛮漬け●	ハンバーグのトマトソースがけ	カレーライス	みそカツ	にんじんしりしり
五目汁	コーンスープ	もやしのナムル	赤みそソース	もずくスープ　沖縄県
ふりかけ(のり)			きのこのスープ	

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	豚肉	赤
牛乳	赤	牛乳	赤	玄米	黄			酒	…
粉付めひかり	赤・黄	ハンバーグ	赤			牛乳	赤	にんじん	緑
なたね油	黄	玉ねぎ	緑	牛乳	赤			干しいたけ	緑
三温糖	黄	にんじん	緑			ヒレカツ	赤・黄	平天	赤
濃口しょうゆ	…	サラダ油	黄	豚肉	赤	なたね油	黄	細切りこんぶ	赤
酢	…	チキンブイヨン	…	サラダ油	黄	赤みそソース	赤	濃口しょうゆ	…
		トマトケチャップ	緑	じゃがいも	黄			中華スープ	…
		ウスターソース	…	玉ねぎ	緑			サラダ油	黄
とり肉	赤	赤ワイン	…	にんじん	緑			三温糖	黄
酒	…	三温糖	黄	濃口しょうゆ	…			α化米	黄
じゃがいも	黄	片栗粉	黄	酢	…			α化もち米	黄
大根	緑								
にんじん	緑	じゃがいも	黄	とり肉	赤	エリンギ	緑	牛乳	赤
うすあげ	赤	玉ねぎ	緑	酒	…	しめじ	緑		
青ねぎ	緑	にんじん	緑	じゃがいも	黄	えのきだけ	緑	にんじん	緑
淡口しょうゆ	…	しめじ	緑	大根	緑	キャベツ	緑	玉ねぎ	緑
だしパック	…	チキンブイヨン	…	にんじん	緑	ベーコン	赤	ツナ油漬け	赤
片栗粉	黄	クリームコーン	緑	うすあげ	赤	にんじん	緑	サラダ油	黄
		コンデンススープ	黄	青ねぎ	緑	玉ねぎ	緑	濃口しょうゆ	…
のりふりかけ	…	牛乳	赤	淡口しょうゆ	…	チキンブイヨン	…	ごま油	黄
		生クリーム	黄	だしパック	…	淡口しょうゆ	…		
		サラダ油	黄	片栗粉	黄				
								生もずく	赤
								絹こし豆腐	赤
								玉ねぎ	緑
								青ねぎ	緑
								淡口しょうゆ	…
								中華スープ	…

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：773kcal

1月26日 金	1月29日 月	1月30日 火	1月31日 水
ごはん　北海道	黒糖こっぺパン	ごはん	オリーブパン
牛乳	牛乳　長崎県	牛乳　福岡県	牛乳
帯広風豚丼	長崎ちゃんぽん	がめ煮●	ミートビーンズ
どさんこ汁	鶏肉と野菜のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き	切干大根のみそ汁	コンソメスープ
		味付けのり	

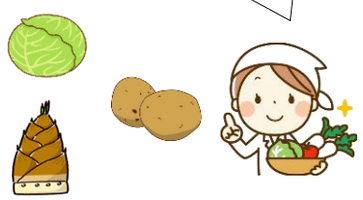
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	黒糖こっぺパン	黄	ごはん	黄	オリーブパン	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
豚肉	赤	中華そば	黄	とり肉	赤	豚肉	赤
青ねぎ	緑	豚肉	赤	厚あげ	赤	玉ねぎ	緑
玉ねぎ	緑	平天	赤	にんじん	緑	大豆	赤
土しょうが	緑	キャベツ	緑	ごぼう	緑	にんにく	緑
にんにく	緑	にんじん	緑	★たけのこ	緑	トマトケチャップ	緑
サラダ油	黄	もやし	緑	さといも	黄	ウスターソース	…
三温糖	黄	にら	緑	板こんにゃく	…	カレー粉	…
濃口しょうゆ	…	玉ねぎ	緑	干しいたけ	緑	サラダ油	黄
酒	…	ごま油	黄	いんげん	緑	赤ワイン	…
みりん	…	パイタンスープ	…	サラダ油	黄	チキンブイヨン	…
		濃口しょうゆ	…	酒	…		
じゃがいも	黄	中華スープ	…	みりん	…	キャベツ	緑
玉ねぎ	緑	酒	…	三温糖	黄	ベーコン	赤
にんじん	緑			濃口しょうゆ	…	じゃがいも	黄
土しょうが	緑	とり肉	赤	だしパック	…	玉ねぎ	緑
にんにく	緑	黄パプリカ	緑			にんじん	緑
とり肉	赤	赤パプリカ	緑	きりぼし大根	緑	チキンブイヨン	…
酒	…	玉ねぎ	緑	わかめ	赤	淡口しょうゆ	…
ごま油	黄	濃口しょうゆ	…	にんじん	緑		
だしパック	…	マーマレード	黄	玉ねぎ	緑		
もやし	緑			うすあげ	赤		
ホールコーン	緑			えのきだけ	緑		
みそ	赤			青ねぎ	緑		
バター	黄			だしパック	…		
				みそ	赤		
				味付けのり	赤		

＜１月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
オリーブパン	小麦・脱脂粉乳・オリーブ油
ベーコン	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
ヒレカツ	豚肉・小麦
鶏のスープ漬け・鶏つくね	鶏肉
うす揚げ・豆腐・厚揚げ ミニがんも・豆乳・黒豆	大豆
コチジャン・みそ・白みそ 赤みそソース	大豆
ジョア・アシドミルク 生クリーム・バター	乳
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
ブイヨン	鶏肉・豚肉
ハヤシフレーク	小麦・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ふりかけ（のり）	ごま・小麦
ふりかけ（みりん）	ごま・魚（かつお）・小麦・醤油大豆
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし）・魚エキス（かつお）
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
パイタンスープ	小麦・大豆・乳・ごま・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン
焼肉のたれ	醤油小麦・ごま・大豆・りんご
粉付さわら	魚（さわら）
粉付めひかり	魚（めひかり）
ツナ油漬け	魚（きはだまぐろ）
平天	魚（いとより）
うどん・中華そば	小麦
マーマレード	夏みかん・オレンジ

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

♠は「泉州産」です。
♣は「堺市産」です。
★は「大阪産」です。
今月は「松波キャベツ」
「じゃがいも」「たけのこ」です。



免疫力を高める食事

風邪等の感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。１日３食のバランスのよい食事に加え、免疫力アップにつながる食材を取り入れましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器等の体構成成分であり、免疫細胞を作ったり、体内のホルモンや酵素等の免疫機能の調整にも重要な働きをしています。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品等に多く含まれています。

ビタミンＡ・Ｃ・Ｅ

ビタミンＡ・Ｃ・Ｅには、抗酸化作用があり、免疫機能の低下を抑える働きがあります。ほうれん草やにんじん、ブロッコリー等の緑黄色野菜・みかんやいちご等の果物に多く含まれています。

食物繊維・発酵食品

食物繊維や発酵食品（味噌・納豆・ヨーグルト等）には、腸内環境を整え、善玉菌を増やし、免疫力を高める働きがあると言われています。食物繊維は、根菜類・きのこ類・海藻類に多く含まれています。