

令和7年度(1月9日～1月21日)

1 月 学校給食献立表

川西養護学校

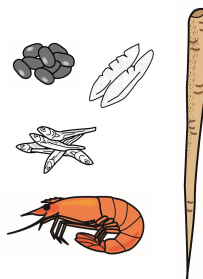
※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

リクエスト給食

日・曜	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 煮しめ 紅白なます	牛乳 白飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 あずきごはん たまねぎのみそ汁 豚肉とだいこんの煮物 はくさいの煮びたし	牛乳 白飯 味噌汁 豚汁 かしこ煮	牛乳 白飯 みそ汁 ぶりのてり煮 きやべつのあえもの	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆず風味のだいこんサラダ	牛乳 白飯 わかめスープ じゃがいもの中華炒め みかんかん
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 113	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 113	牛乳 1本○ 精白米 75□ あずき 5○ 塩 0.8 水 122	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 113	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 113	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 113	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 113	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 113
	豆腐(冷) 25○ ふ(花ふ) 1.5□ わかめ(乾) 0.5○ 金時にんじん 15△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5	合挽肉(4.8) 30○ 豆腐(冷) 100○ たまねぎ 30△ にんじん 15△ たけのこ(水煮) 10△ 葉ねぎ 5△ しょうが 1△ にんにく 0.3△ ごま油 1□ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10○ さとう(三温) 1□ 清酒 1 しょうゆ(濃) 0.5 でんぶん 1□ 水 5 緑豆もやし 15△ カットハム 10○ はるさめ 4□ にんじん 2△ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 辛子 0.03	豆腐(冷) 25○ たまねぎ 20△ 油あげ(冷) 5○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ 葉ねぎ 3△ 麦みそ 10○ けずりぶし(だし用) 2 水 130	味噌汁 1袋○ 豚肉(細切) 20○ さといも 20□ だいこん 20△ にんじん 15△ つきこんにやく 10△ ごぼう(さがき) 5△ 葉ねぎ 3△ みそ(赤) 9○ あごだし 0.5○ 水 120	豆腐(冷) 25○ 油あげ(冷) 5○ にんじん 15△ 葉ねぎ 3△ みそ(赤) 9○ けずりぶし(だし用) 2 水 120	牛肉(細切) 30○ 厚揚げ(ミニ・冷) 20○ ふ 2□ たまねぎ 40△ にんじん 35△ 糸こんにやく 30△ にんじん 20△ 根深ねぎ 10△ 米油 1□ しょうゆ(濃) 7 さとう(三温) 4□ みりん 1 切干大根 5△ にんじん 5△ しらす干し 2○ 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3□	豚肉(細切) 20○ ちくわ 10○ じゃがいも 70□ たまねぎ 50△ にんじん 20△ 米油 1□ しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 3□ みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 20 まぐろ油漬(フレーク) 10○ だいこん 35△ にんじん 5△ ゆず(果汁) 0.4△ しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 1.5□ 酢 1	わかめ(乾) 0.6○ えび(80～120・冷) 20○ 清酒 1 にんじん 15△ 緑豆もやし 15△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 じゃがいも 35□ 鶏挽肉(粗) 10○ にんじん 5△ しょうが 0.3△ にんにく 0.1△ すりごま 0.5□ ごま油 0.5□ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8□ 清酒 0.5 みかん果汁 25△ 寒天(フレーク) 0.6○ さとう(上白) 5□ 水 25
	鶏肉(若5) 30○ 高野豆腐(1/156) 2○ こんぶ(角) 0.3○ だいこん 15△ れんこん 10△ さといも 10□ しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 10	鶏肉(若5) 30○ 高野豆腐(1/156) 2○ こんぶ(角) 0.3○ だいこん 15△ れんこん 10△ さといも 10□ しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 10	豚肉(細切) 20○ だいこん 45△ 米油 0.5□ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2□ みりん 0.7 はくさい 30△ 油あげ(冷) 5○ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	かんぴょう(乾) 3△ 干し椎茸(スライス) 0.7△ 高野豆腐(1/156) 2.2○ しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2□ みりん 0.7 けずりぶし(だし用) 1 水 20	さとう(三温) 2□ みりん 0.7 けずりぶし(だし用) 1 水 20	きやべつ 30△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2□		
	だいこん 35△ 金時にんじん 5△ 酢 2 さとう(三温) 1□ 塩 0.15							
	正月の行事食		小正月の行事食	おむすびの日	食育の日			
								
							学校給食費:1食あたり 302円	
	エネルギー/たんぱく質 525kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 622kcal 25.4g	エネルギー/たんぱく質 566kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 538kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 707kcal 25.8g	エネルギー/たんぱく質 605kcal 21.9g	エネルギー/たんぱく質 603kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 522kcal 19.1g

おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、ごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



地域や家庭によって違う

雑煮

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？



1月17日 おむすびの日

1995年阪神淡路大震災が起きました。当時、農家の方々の善意でつくられたおむすびは、被災された方々のもとへ温かい思いとともに届け、大きな支えになりました。米の保存性のよさ、「おむすび」をつくるという日本の食文化、支えあう精神の大切さをつなぐ日です。1月16日の献立は、おむすびの材料になる白飯と味噌汁のり、炊き出して作られる豚汁、かんぴょう、干しいたけ、高野豆腐の乾物を使って、煮物の「かしこ煮」にしています。ご家庭でも、災害時の連絡の取り方、持出袋の置き場所、避難場所など、再確認する日にされてはいかがでしょうか。



令和7年度(1月22日～1月30日)

1 月 学校給食献立表

川西養護学校

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

リクエスト給食

日・曜

23日(金)

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

献立名

牛乳
白飯
のっぺい汁
さばのみそ煮
もやしのあえもの

牛乳
白飯
かきたま汁
がんもどきの含め煮
野菜のあえもの

牛乳
白飯
ビーフシチュー
コーンソテー

牛乳
白飯
たまねぎのみそ汁
チキンカツ
だいこんのあえもの

牛乳
白飯
沢煮椀
ひじきの炒め煮
ぼんかん

牛乳
古代米ごはん
ふしめんじる
きやべつのそぼろ煮

材料名および使用量（g）

牛乳 1本○
精白米 75□
水 113

さといも 20□
にんじん 10△
ごぼう(ささがき) 10△
つきこんにやく 10△
葉ねぎ 3△
しょうゆ(淡) 4
清酒 1
塩 0.2
けずりぶし(だし用) 3
でんぶん 2
水 120

さば(50・冷) 1切○
しょうが 0.5△
みそ(赤) 4○
さとう(三温) 2□
しょうゆ(濃) 1
みりん 0.5
こんぶ(だし用) 0.5
水 20
緑豆もやし 40△
しょうゆ(淡) 1.6
酢 0.4
さとう(三温) 0.2
辛子 0.02

牛乳 1本○
精白米 75□
水 113

* 鶏卵 25○
豆腐(冷) 25○
にんじん 15△
葉ねぎ 3△
しょうゆ(淡) 5
清酒 1
塩 0.2
けずりぶし(だし用) 3
でんぶん 1
水 130

がんとどき(40・冷) 1個○
しょうゆ(濃) 3
さとう(三温) 2.5□
みりん 0.5
水 25
きやべつ 30△
にんじん 5△
ほうれんそう 5△
花かつお 0.5○
しょうゆ(淡) 1.5
酢 1

牛乳 1本○
精白米 75□
水 113

牛肉(細切) 30○
じゃがいも 50□
たまねぎ 40△
にんじん 20△
にんにく 0.5△
米油 1
小麦粉 6□
バター(調) 6□
ケチャップ 8
ソース(ウスター) 6
ぶどう酒(赤) 1
塩 0.3
こしょう(白) 0.02
パプリカパウダー 0.02
水 75
ホールコーン(冷) 30△
にんじん 5△
米油 0.5□
塩 0.1
こしょう(白) 0.01
ガーリック 0.01

牛乳 1本○
精白米 75□
水 113

たまねぎ 20△
豆腐(冷) 20○
にんじん 15△
油あげ(冷) 5○
わかめ(乾) 0.5○
みそ(赤) 10○
けずりぶし(だし用) 2
水 130

鶏肉(ささみ・カツ) 1枚○
塩 0.4
こしょう(白) 0.05
ガーリック 0.03
小麦粉 5□
油あげ(冷) 3○
水 5
パン粉 10□
てんぷら油 8□
だいこん 40△
花かつお 0.5○
しょうゆ(淡) 1
酢 0.5
さとう(三温) 0.2□

牛乳 1本○
精白米 75□
水 113

豚肉(細切) 20○
ゆば(乾) 2○
にんじん 15△
はくさい 15△
みつば 3△
しょうゆ(淡) 4
清酒 1
塩 0.2
けずりぶし(だし用) 1
こんぶ(だし用) 0.5
水 120

ひじき 2○
大豆(乾) 5○
油あげ(冷) 2○
にんじん 5△
米油 0.5□
しょうゆ(濃) 2.5
さとう(三温) 2□
ぼんかん 1△

牛乳 1本○
精白米 75□
水 113

古代米(黒米) 5□
塩 0.6
ふし 10□
ちくわ 10○
油あげ(冷) 3○
だいこん 20△
にんじん 15△
葉ねぎ 3△
干し椎茸(スライス) 0.5△
しょうゆ(淡) 4
清酒 1
けずりぶし(だし用) 2
こんぶ(だし用) 0.5
水 130

きやべつ 30△
鶏挽肉(粗) 20○
にんじん 5△
しょうが 0.1△
米油 0.5□
清酒 1
さとう(三温) 0.5□
しょうゆ(濃) 0.5□
塩 0.3
でんぶん 0.5□

※栄養三色(□○△)
＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています＞
□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)
○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
△・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

6年生リクエスト給食ランキング結果

昨年度に引き続き、市内の小学校の6年生児童を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」についてアンケートを実施しました。上位のものについては、3学期の給食にできるだけ取り入れていきます。

順位	料理名	票数
1	えびのケチャップかけ	163
2	チキンカツ	88
3	鶏肉のからあげ	75
4	ラーメン	55
5	いちごミルクかん	39
6	カレー	38
7	鶏肉のソースかけ	35
8	コーンライス	31
9 同率	マーボー豆腐 / スパゲティ	27
11	豚キムチ	23
12 同率	煮込みハンバーグ / かきたま汁	21
14	和風ハンバーグ	19
15 同率	すきやき / 野菜(ABC)スープ	16
17	肉じゃが	15
18 同率	肉うどん / ぶどうかん / みかんかん	14
21	豚汁	13
22 同率	スーミータン / ハヤシライス	12
24 同率	さばのみそ煮 / ジャーマンポテト	11
26	さけのフライ	10
27 同率	ビーフシチュー/うすら卵の中継スープ	9
29	さけのからあげ	8



学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でうら（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

1月26日から30日までの給食は、川西の特色である米飯給食を基本とし、なおかつ和食を中心とした料理を、季節の食材を使って味わえる週間にしました。

☆川養リクエスト給食について☆

本校では独自に、児童生徒にアンケートをとり、『川養リクエスト給食』を決定しました!!

3月6日：牛乳・白飯・すまし汁・鶏肉のからあげ・きゃべつのあえもの です。

どうぞお楽しみに!!