

中学校B 献立
茨木市教育委員会

1群…たんぱく質を多く含む食品
4群…ビタミンCを多く含む食品

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			食品群
13 日 (火) (正月料理)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	ぶりの照り焼き			ぶり			1切(70)			1
				酒			1.5			
				塩			0.1			
				砂糖			3			5
				みりん			1.5			
				濃口しょうゆ			6			
				水			7			
				でんぷん			0.2			5
	みそ雑煮			白玉もち			25			5
				鶏むね肉			10			1
				里いも			20			5
				大根			20			4
				金時にんじん			10			3
				青ねぎ			5			3
			龍王白みそ			13			1	
			みそ			5			1	
			削り節			2				
			だし汁			140				
りんごきんとん			りんご缶詰			20			4	
			さつまいも			50			5	
			砂糖			2			5	
			水			10				
868	36.4	2.8	293	3.3	163	0.45	0.69	24	3.9	

14
日
(水)

15
日
(木)

16
日
(金)

19
日
(月)

20
日
(火)

21
日
(水)

22
日
(木)

23
日
(金)

26
日
(月)

27
日
(火)

令和8年(2026年)1月分

学 校 給 食 献 立 表

中学校B献立
茨木市教育委員会

<6つの基礎食品群>

1群…たんぱく質を多く含む食品

2群…無機質を多く含む食品

3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品

4群…ビタミンCを多く含む食品

5群…炭水化物を多く含む食品

6群…脂質を多く含む食品

実施日	献立名				食品名		1人分量(g)		食品群	
28 日 (水)	食パン 牛乳 米粉の クリームシチュー	食パン	1食(123)		5					
		牛乳	1本(206)		2					
		鶏もも肉	30		1					
		塩	0.6							
		こしょう	0.01							
		白ワイン	1							
		玉ねぎ	40		4					
		にんじん	20		3					
		クリームコーン(缶)	20		4					
		パセリ(乾燥)	0.03		3					
ツナサンド	牛乳	30		2						
	米粉	5		5						
	水	12		3						
	鶏がらスープ	3								
	水	57		3						
野菜のオープン焼き	なたねサラダ油	1		6						
	まぐろオイル漬け	30		1						
	玉ねぎ	15		4						
	にんじん	10		3						
	塩	0.2								
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
					β-カロテン μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
					386	0.35	0.62	39		
					8.4					
					768	32.8	3.3	342		1.7

実施日	献立名				食品名		1人分量(g)		食品群	
29 日 (木)	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ	ごはん	100		5					
		牛乳	1本(206)		2					
		さば	1切(60)		1					
		土しょうが	1		4					
		酒	1							
	豆腐のみそ汁	濃口しょうゆ	3		3					
		でんぶ	10		5					
		なたね油	3		6					
		豆腐(冷凍)	30		1					
		油揚げ	5		1					
こぶぴら	玉ねぎ	20		4						
	青ねぎ	5		3						
	カットわかめ	0.2		2						
	みそ	10		1						
	白みそ	3		1						
糸切り昆布	煮干し	3		3						
	煮干しだし	140		6						
	糸切り昆布	1		2						
	牛もも肉	15		1						
	ささがきごぼう	30		4						
にんじん	白ごま	15		3						
	砂糖	1		6						
	砂糖	2		5						
	みりん	1		1						
	濃口しょうゆ	4		4						
なたねサラダ油	なたねサラダ油	0.5		6						
	880	34.2	3.3	416	3.6	220	0.36	0.64	8	4.4

実施日	献立名				食品名		1人分量(g)		食品群	
30 日 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	100		5					
		牛乳	1本(206)		2					
		じゃがいも	45		5					
		鶏もも肉	30		5					
		つぎこんにゃく	25		5					
	ちゃんぽん風スープ	玉ねぎ	40		4					
		砂糖	5		3					
		みりん	1		3					
		濃口しょうゆ	1		3					
		薄口しょうゆ	2		2					
和風サラダ	だし	20		1						
	豚もも肉	20		1						
	米粉	10		1						
	かまぼこ	10		1						
	キャベツ	20		1						
ゼリー	キヤン	10		1						
	もやし	10		1						
	にんじん	10		1						
	すりご	1		3						
	薄口	2		2						
白桃ゼリー	しょうゆ	0.4		2						
	だし	0.01		2						
	出し	140		1						
	しょうゆ	1		6						
	だし	1		6						
ハム	りかつお	10		1						
	糸根	30		1						
	にんじん	15		3						
	糸切り昆布	0.5		3						
	砂糖	0.5		5						
濃口しょうゆ	砂糖	1.5		5						
	酢	2		2						
	濃口しょうゆ	0.2		2						
	塩	0.01		2						
	しょうゆ	1.2		6						
1個(60)	なたねサラダ油	1		6						
	白桃ゼリー	1		5						
	778	33.6	3.1	312	22	268	0.63	0.58	40	8.5

Let's eat !!

このマークの献立は
卵(鶏・うずら) 除去食の日です。

21日(水) ごま炒め(鶏卵)

このマークの献立は
牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。

28日(水)
米粉のクリームシチュー(牛乳)

B 献立の中学校
東・豊川・三島
北・西陵・北陵
太田・彩都西

日本の伝統的な行事食～お正月～

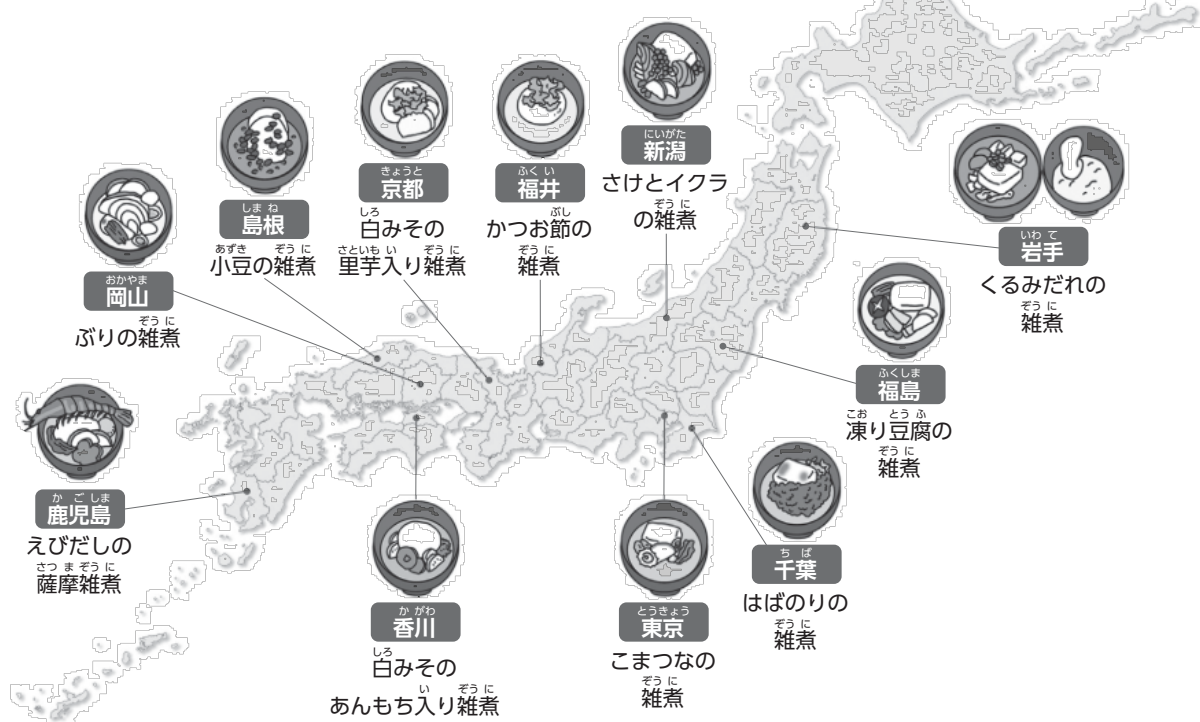
おせち

ももとは神様に収穫物の報告や感謝の意をこめて、その土地でとれたものをお供えしていたようですが、暮らしや食文化が豊かになるにつれて山や海の幸を盛り込んだ現在のおせちの原型ができたそうです。おせち料理は“めでたさを重ねる”という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。またそれぞれの食材にはいわれや願いがこめられています。

黒豆 その年がまめ(勤勉で健康に)に暮らせますように。	数の子 ニシンの卵の数が多いことから子宝に恵まれますように。	田づくり 昔、米作りに大切だったのは乾燥させたイワシだったことから、豊年豊作の願い。
きんとん 「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼ぶように。	えび えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きできますように。	紅白かまぼこ 形が日の出に似ていることからお祝い事に使われる。赤は邪気を払い、白は清浄の意味。
伊達巻 形が巻物に似ているため、知識が増えるように。	昆布巻き 「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起が良いものとされている。	れんこん 穴があいていることから、将来の見通しがきくように。

お雑煮

雑煮とは、神様にお供えした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、だしの素材や味つけなど地域によってさまざまです。みなさんの家庭で食べる雑煮や各地の雑煮について調べてみましょう。



学校給食週間

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。給食について考え、日ごろから給食に関わっている人たちの仕事や工夫を知り、感謝の気持ちをあらわす週間です。

茨木市では19日～23日を給食週間とし、「給食のはじまり」である「焼き魚・つけもの」をイメージした「魚のつけ焼き」「はりはり漬け」や、アンケートで好きな献立に入っていた「きなこパン」「鶏肉のから揚げ」「ビビンバ」などが登場します。

給食の歴史

明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってくるのができない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、漬物といった簡単なものをお昼ご飯に出したことが学校給食の始まりです。その後、全国に広まりました。昭和19年、第二次世界大戦が激しくなり食糧事情が悪くなったため学校給食は中断されました。戦後、食糧難で栄養失調や病気にかかる子どもたちを救おうとユニセフやララ(アジア救援公認団体)を通じて、海外から小麦粉や脱脂粉乳などの食糧が送られてきました。これらの物資のおかげで、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。茨木市では昭和26年、市内の小学校5校で給食が始まりました。野菜は家から持ってきて、お母さんたちが交代でおかずをつくっていました。昨年度の1月からは中学校でも全員給食が始まりました。

給食の移り変わり

明治22年
(1889年)



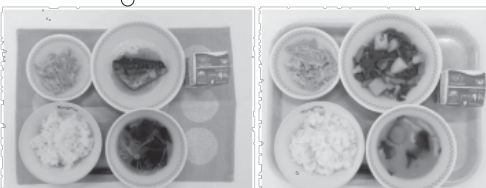
昭和22年
(1947年)



昭和27年
(1952年)



現在の中学校給食



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。