

2024年度1月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



あけましておめでとうございます。今年も一年、食生活に気をつけて元気に過ごしましょう。今月は、「給食献立の歴史」をテーマにしたメニューが登場します。戦後の食糧難の時期、給食は、子どもたちの栄養をしっかりと確保するため、なくてはならないものでした。それから月日が流れ、現在では、栄養バランスのとれたおいしい給食が毎日提供されています。

1月の給食では、冬にぴったりの温かい献立が予定されています。大おかずで体の芯から温まり、寒い冬を元気に乗り越えましょう。2025年も、給食を通して食の大切さを考えてもらえると嬉しいです。



★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆1月の目標☆
感謝の気持ちで食べよう



岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815
たんぱく質 (ハ・セント)	13~20
脂質 (ハ・セント)	20~30



14日は、「岸和田市産エコ農業米」を使用します。
農薬や化学肥料を通常の量の半分に減らして、環境や体にやさしい作り方をしたお米です。

月	火	水	木	金
13 成人の日 2025年 令和7年 今月のきくな・みずなは大阪府内産を使用します。	14 エコ米ごはん ハンバーグ・おろししょうゆかけ ツナとキャベツのソテー 油揚げのみそ汁	15 米粉パン ホキのコーン衣フライ ブロッコリーの彩りサラダ 白菜のクリーム煮	16 ごはん キムチ炒め 小松菜まんじゅう もずくスープ	17 ごはん さばのしょうが煮 大豆とひじきの炒め煮 豚汁

今週は給食週間です。給食週間のテーマは『給食献立の歴史～現代から過去へ タイムスリップ～』です。

現代	昭和(後期)	昭和(中期)	大正	明治
20 大根ごはん 揚げたご焼き 中濃ソース 白菜と菊菜の煮浸し 肉吸い	21 ごはん ポークカレーライスの具 ソーセージとキャベツのソテー フルーツミックスゼリー	22 コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ コールスローサラダ かぶのスープ煮	23 ごはん だし巻き卵・おろししょうゆかけ 塩こうじ炒め 栄養みそ汁	24 ごはん 鮭の塩焼き れんこんの炒め物 すいとん
27 ごはん ピーンズシチュー 焼きソーセージ キャベツときゅうりのサラダ	28 ごはん 鶏肉のから揚げ ツナともやしのサラダ 八宝菜	29 コッペパン めばるのバジル風味焼き ハムとキャベツのソテー さつまいものポターージュ	30 ごはん 肉団子の甘酢かけ マーボー大根 わかめスープ	31 ごはん 焼きししゃも 白菜とほうれん草のごま和え みそおでん

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索