

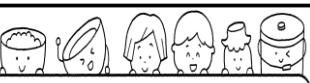
2026年



# 1月 献立表

\* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。



月	火	水	木	金
15日 お正月献立	今月の食育献立	26日 生徒献立	1月24日~30日 全国学校給食週間	
<b>赤魚の照り焼き</b> 赤い色がおめでたい 新春にふさわしい魚です。 	<b>11月に続いて和泉市の郷土料理「切干大根と金時豆の煮物」が登場します。</b> 和泉市は南部地域を中心にはさまざまな農産物に恵まれ、現在もそれらを使った郷土料理が多く伝わっています。切干大根に金時豆をあわせて煮たこの料理も昔から家庭で日常的に食べられてきました。 <b>黒豆</b> 「まめで健康に過ごせますように」と願って食べます。 	<b>和泉市中学生給食レシピコンテスト令和7年度のテーマは「飛び出せ大阪～世界の人々に食の魅力を伝えよう～」</b> 石尾中学校の生徒が考案した「たこ焼き風炊き込みご飯」が登場します。 	<b>学校給食は、明治22年に山形県の小学校でお弁当を持って来ることができない子どもたちのために、おにぎりと漬物や焼き魚を出したことが始まりとされています。その後、各地に広まっていきますが、戦争のために一時中断されました。</b> <b>戦後、昭和21年12月24日から再開されたことを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。</b> 和泉市では、1月26日から28日の3日間テーマに沿った特別メニューが登場します。 	
<b>みんなの食育イベント</b> <b>1月9日(金) 11時~15時</b> 和泉シティプラザ 3階 レセプションホール  中学校区単位による食育の取り組み(ポスター掲示)  <b>骨密度測定(先着順)</b> 農産物販売 等あります。 お時間がある方はぜひお越し下さい。 	<b>22日 保育園交流献立</b>  <b>22日の「茎わかめの炒め物」は、和泉市内の公立保育園の給食メニューで、保育園の栄養士さんのおすすめメニューです。</b> 茎わかめと切干大根が入って、しっかりかんで食べることができる料理です。保育園では、災害用の備蓄品のツナ缶やホールコーン缶を使って調理されています。	<b>7</b> <h1>始業式</h1> 	<b>8</b> 飲用牛乳 ごはん ○ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮 ☆ ヨーグルト	<b>9</b> 飲用牛乳 ごはん ○ おからコロッケ ● れんこんのきんぴら ○ みそ汁
12 成人の日	13	14	15 お正月献立	16
<b>和泉市産の米「にこまる」</b> 笑顔がこぼれるほどおいしく、丸々とした粒張りのよさから名付けられました。あつさりとした味で、もちもちしていて、さても固くなりにくいお米です。また暑さに強い品種です。  今年も、和泉市で収穫された新米を、1月28日から約5日間使用します。 	飲用牛乳 パーカーパン ○ あじフライのレモンソース パーカー ○ チリコンカン パン △ スライスチーズ  ○ あじフライ 油 砂糖 みりん レモン果汁 淡しょうゆ ○ ぶたひき肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく ホールコーン ケチャップ トマトペースト ウスター・ソース キンコソース チリペースト 赤ワイン 油 でんぶん 砂糖 塩 こしょう △ チーズ	飲用牛乳 ごはん ○ 中華丼 ○ 焼きしゅうまい	飲用牛乳 ごはん ○ 赤魚の照り焼き ● 黒豆 ○ 白玉雑煮	飲用牛乳 麦ごはん むぎごはん ○ 肉じゃが ○ もやしのピリ辛炒め ☆ ういろう
19	20	21	22 保育園交流献立	23
飲用牛乳 ごはん ○ 揚げ丸ごようざ ● 大豆の磯煮 ○ みそ汁	飲用牛乳 全粒パン 全粒パン ○ 冬野菜のクリームパスタ ○ 大根サラダ	飲用牛乳 ごはん ○ 関東煮 ○ 大阪しそ葉のごま炒め	飲用牛乳 ごはん ○ 大豆入りマーボー豆腐 ○ 茎わかめの炒め物 ☆ ぶどうゼリー	飲用牛乳 ごはん ○ さわらのゆずみそかけ ● ぶた肉の昆布煮 ○ すまし汁
○ 丸ごようざ 油 ● とり肉 味付大豆 人参 ひじき 赤こんにゃく 濃しょうゆ 砂糖 ○ じゃがいも 人参 小松菜 キャベツ 大根 信州みそ 削り節	○ フィーリー とり肉 人参 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 油 キンコソース 小麦粉 白ワイン 牛乳 生クリーム えんじ 塩 こしょう ○ 大根 人参 ホールコーン ごま油 淡しょうゆ 醋 砂糖	○ とり肉 ごぼう天 厚揚げ 大根 じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ぶた肉 大阪しそ葉 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖	○ ぶたひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ ハ丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トバソウヤン でんぶん ○ 切干大根 茎わかめ まぐろ油漬け ホールコーン 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ ☆ ぶどうゼリー	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ ゆず ゆず果汁 ● ぶた肉 人参 糸昆布 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ ○ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきだけ 削り節 だし昆布 濃しょうゆ
26 学校給食週間(生徒献立)	27 学校給食週間(今も昔も人気献立)	28 学校給食週間(味めぐり和泉市)	29	30
飲用牛乳 □ たこ焼き風炊き込みごはん アルファ化米 ○ 卵焼き ○ 中華スープ	飲用牛乳 食パン 食パン ○ ちくわの磯辺揚げ ○ カレースープ △ 和泉いちごジャム	飲用牛乳 ごはん ○ ハンバーグケチャップソース ● 切干大根と金時豆の煮物 ○ みそ汁	飲用牛乳 ごはん ○ さばのコチュジャン煮 ○ ちゃんこ鍋 ☆ みかん	飲用牛乳 ごはん ○ 厚揚げの中華煮 ○ ジャガいものごま炒め
□ アルファ化米 パルファ化もち米 とり肉 たこ 人参 青ねぎ しょうが うすあげ あおさのり 油 削り節 出し昆布 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん ウスター・ソース ○ 卵焼き ○ ぶた肉 にら 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 中華スープ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ ちくわ 米粉 あおさのり 油 ○ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ローリー キンコソース 加ルー 加-粉 塩 こしょう △ 和泉いちごジャム	○ ハンバーグ ケチャップ みりん ウスター・ソース ● うすあげ 人参 切干大根 金時豆 キャベツ 砂糖 油 削り節 キンコソース 加ルー 加-粉 塩 こしょう ○ じゃがいも 人参 小松菜 大根 えのきだけ 削り節 信州みそ	○ さば しょうが にんにく 砂糖 コチュジャン みりん 酒 濃しょうゆ ○ ぶた肉 豆腐 人参 小松菜 大根 白菜 白ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 濃しょうゆ みりん ☆ みかん	○ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 しょうが 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぶん ○ とり肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん