



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。

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
15日 お正月献立 赤魚の照り焼き 赤い色がおめでたい 新春にふさわしい魚です。 黒豆 「まめで健康に 過ごせますように」と 願って食べます。 白玉雑煮 白みそ仕立ての お雑煮です。	今月の食育献立 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。 和泉市は南部地域を中心 に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 この料理も昔から各家 庭で日常的に食べられてきま した。 	26日 生徒献立 和泉市中学生給食レシंप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～」 石尾中学校の生徒が考えた 「たこ焼き風炊き込みご飯」が 登場します。 	1月24日～30日 全国学校給食週間 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。 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。 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。 	
みんなの食育イベント 1月9日(金) 11時～15時 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) 骨密度測定(先着順) 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。 	22日 保育園交流献立 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。 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。	7 始業式 	8 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	9 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
1 2 成人の日 和泉市産の米「にこまる」 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。あっさりとした 味で、もちもちしていて、さめて も固くなりにくいお米です。また 暑さにつよい品種です。 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。 	1 3 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 だししょうゆ ◎ ふたひき肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく ホールコーン グチャップ トマトピューレ ウスターソース けんちん汁 カレー 赤ワイン 油 でんぶん 砂糖 塩 こしょう △ チーズ	1 4 飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 焼きしゅうまい ◎ ふた肉 うすら卵 人参 小松菜 白菜 もやし 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 でんぶん 中華スープ だししょうゆ 塩 こしょう ○ しゅうまい	1 5 お正月献立 飲用牛乳 ごはん ○ 赤魚の照り焼き ● 黒豆 ◎ 白玉雑煮 ○ 赤魚 しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぶん ● 黒豆 濃しょうゆ ◎ 白玉団子 豆腐 里いも 人参 三つ葉 大根 削り節 信州みそ 白みそ	1 6 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 ◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ふた肉 人参 もやし 油 ごま油 かつお 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう ☆ こしあん 米粉 砂糖
1 9 飲用牛乳 ごはん ○ 揚げ丸ぎょうざ ● 大豆の磯煮 ◎ みそ汁 ○ 丸ぎょうざ 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	2 0 飲用牛乳 全粒パン ◎ 冬野菜のクリームパスタ ○ 大根サラダ ◎ フライ とり肉 人参 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 油 けんちん汁 小麦粉 白ワイン 牛乳 生クリーム だししょうゆ 塩 こしょう ○ 大根 人参 ホールコーン ごま油 だししょうゆ 酢 砂糖	2 1 飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ 大阪しる菜のごま炒め ◎ 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 ○ ふた肉 大阪しる菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖	2 2 保育園交流献立 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 ◎ ふたひき肉 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 ハチマソ 砂糖 濃しょうゆ トウモロコシ 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	2 3 飲用牛乳 ごはん ○ さわらのゆずみそかけ ● ふた肉の昆布煮 ◎ すまし汁 ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ ゆず ゆず果汁 でんぶん ● ふた肉 人参 糸昆布 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきだけ 削り節 だし昆布 だししょうゆ
2 6 学校給食週間(生徒献立) 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	2 7 学校給食週間(今も昔も人気献立) 飲用牛乳 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	2 8 学校給食週間(味めぐり和泉市) 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	2 9 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	3 0 飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ じゃがいものごま炒め
□ アルファ化米 アルファ化もち米 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 だししょうゆ みりん ウスターソース ○ 卵焼き ◎ ふた肉 なら 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 中華スープ 油 だししょうゆ 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 ーリ けんちん汁 加ール 加ー粉 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 砂糖 油 削り節 濃しょうゆ ◎ 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 かつお みりん 酒 濃しょうゆ ◎ ふた肉 豆腐 人参 小松菜 大根 白菜 白ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 だししょうゆ 濃しょうゆ みりん ☆ みかん	◎ ふた肉 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