

2026 年

* 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。



1 月 献立表



- 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～世界の人人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。

始業式

日付に☆マークのついている献立は、石尾中の子どもたちがメニュー(レシコンテスト)や、メニュー名(オノマトペ給食)を考えたものです。

7

- ☆ 小松菜のキーマカレー
- キャベツのコンソメ煮

8 ☆1-3田中さんの作品

- ☆ お好み風クリスピーチキン
- れんこんのきんぴら
- ◎ みそ汁

8 ☆1-3田中さんの作品

- ☆ とりひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 加ルル しょうが
- ヨルダ-パ-ソ 醤油 小松菜 塩 酒 みるん

9 ☆1-1八山さんの作品

- ☆ 衣付き鶏肉 油 砂糖 濃ししょうゆ
- ぶた肉 れんこん 人参 白ごま 油 砂糖 濃ししょうゆ
- ◎ じゃがいも えのきたけ わかめ 人参 大根 青ねぎ 煮干し 信州みそ

12 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。



13

- あじフライのレモンソース
- ◎ チリコンカン
- △ スライスチーズ

- あじフライ 油 砂糖 みるん
- ◎ ぶたひき肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 こんにんく
- ホールソ けチャップ トマトジュレ
- ◎ 赤豆 油 だし

14 ☆1-5Wさんの作品

- ◎ 中華丼
- ☆ 外パリ中ジュワあつあつ焼きしゅうまい!

- ◎ ぶた肉 うすら卵 人参 小松菜 白菜 もやし 玉ねぎ しょうが
- 中華ス-ブ 塩 だし
- ☆ しゅうまい

15 お正月献立

- ◎ 赤魚の照り焼き
- 黒豆
- ◎ 白玉雑煮

- ◎ 赤魚 しょうが 砂糖 みるん
- 黒豆 濃ししょうゆ
- ◎ 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

16

- ◎ ぶたじゃが
- もやしのピリ辛炒め
- ☆ ういろう

- ◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節
- ぶた肉 人参 もやし 油 砂糖 濃ししょうゆ
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節

19

- ◎ 揚げ丸ぎょうざ
- 大豆の磯煮
- ◎ みそ汁

- ◎ とり肉 味付大豆 人参 ひじき 赤こんにやく 濃ししょうゆ
- ◎ じゃがいも 人参 小松菜 じゃがいも 人参 信州みそ 削り節

20

- ◎ 冬野菜のクリームパスタ
- 大根サラダ

- ◎ ぶた肉 人参 白菜 玉ねぎ 油
- ◎ 大根 人参 ホールソ 小麦粉 白りん
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節

21

- ◎ 関西煮
- 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 こんにやく
- ◎ ぶた肉 大阪しる菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 砂糖

22 保育園交流献立

- ◎ 大豆入りマーボー豆腐
- 茎わかめの炒め物

- ◎ 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
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節

23

- ◎ さわらのゆずみそかけ
- ぶた肉の昆布煮
- ◎ すまし汁

- ◎ さわら 砂糖 濃ししょうゆ みるん 信州みそ ゆず ゆず果汁
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節

26 ☆学校給食週間(1-2奥田さん)

- ☆ たこ焼き風炊き込みごはん
- ◎ 中華ス-ブ

- ◎ とり肉 たこ 人参 青ねぎ しょうが うすあげ あおさのり 油
- ◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 しょうが 油 砂糖

27 学校給食週間(今も昔も人気献立)

- ◎ ちくわの磯辺揚げ
- ◎ カレース-ブ
- △ 和泉いちごジャム

- ◎ とり肉 じゃがいも 人参 じゃがいも 人参 信州みそ 削り節
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節

28 学校給食週間(味めぐり和泉市)

- ◎ ハンバーグけチャップソース
- 切干大根と金時豆の煮物
- ◎ みそ汁

- ◎ とり肉 人参 切干大根 金時豆 砂糖 油 削り節
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節

29

- ◎ さばのコチュジャン煮
- ◎ ちゃんこ鍋

- ◎ さば しょうが こんにんく 砂糖 みるん 酒
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節

30

- ◎ 厚揚げの中華煮
- じゃがいものごま炒め

- ◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 しょうが 油 砂糖
- ◎ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 えのきたけ 削り節