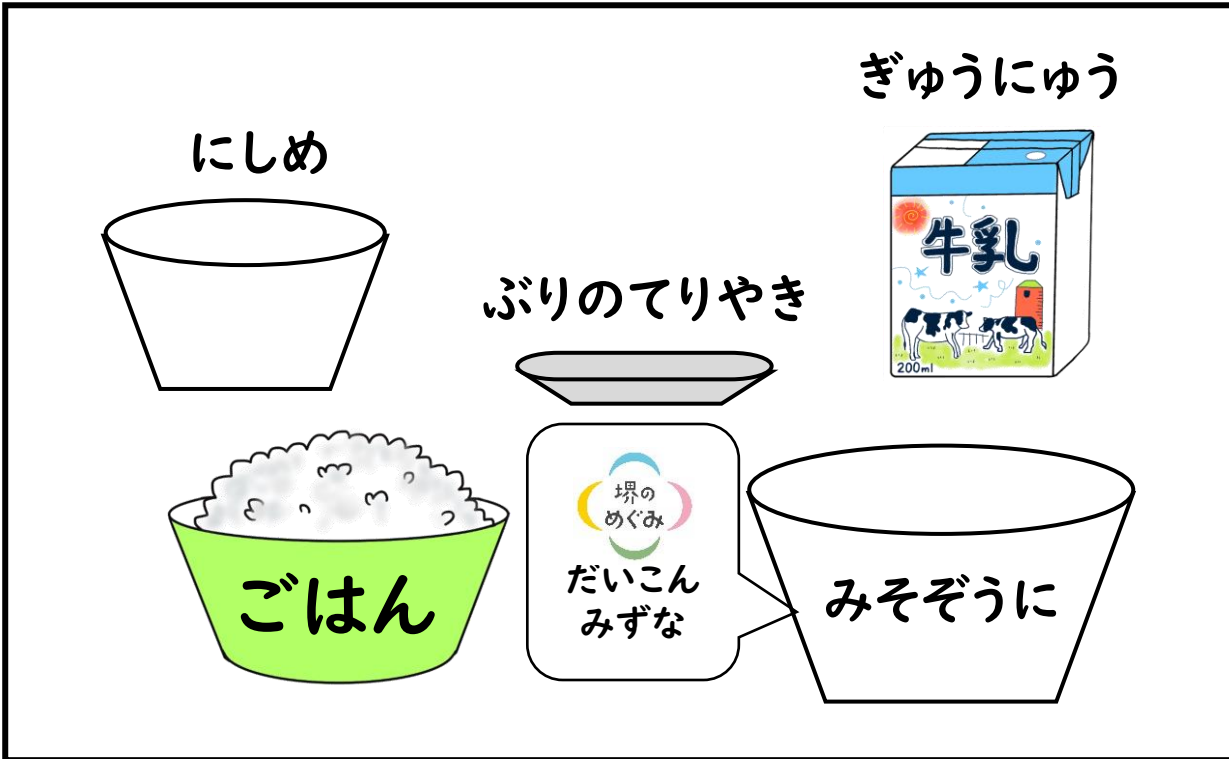


月	火	水	木	金
 さかいし やさい しょう ひ 堺市でとれた野菜を使用している日です。				10 しょうがつこんだて ごはん ぎゅうにゅう みそぞうに にしめ ぶりのてりやき 
	14 ごはん ぎゅうにゅう にらたまスープ まぜたらビビンバ フルーツゼリー (アップル) 	15 ミニパン・あげパン ぎゅうにゅう ポトフ ミートビーンズ 	16 ごはん ぎゅうにゅう みそしる ひきなもち たまごやき 	17 ごはん ぎゅうにゅう すきやきうどん ホットサラダ ふりかけ (のりかつお) 
20 コッペパン ぎゅうにゅう かぶのシチュー はなやさいの オーブンやき マヨネーズふうドレッシング 	21 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの しょうがに きりぼしだいこんと こまつなのサラダ 	22 コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ にらチヂミ チョコレートクリーム 	23 ばんぱくこんだて タコのカレーライス ぎゅうにゅう バジヤ	24 きゅうしょくしゅうかん こんだて ごはん ぎゅうにゅう すいとんじる ひじきのあまに やきぎけ
27 こくとうパン ぎゅうにゅう ペペロンチーノ だいこんサラダ 	28 ごはん ぎゅうにゅう ちんげんさいスープ ユーリンチー	29 コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー コーンソテー チョコチップケーキ	30 せつぶんこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いわしてんぶらのあまずかけ ふくまめ 	31 コッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ チキンとポテトのハーブやき 

1月10日(金)

しょうがつこんだて
正月献立



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん だんご さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ あつあげ ぶり	みずな, だいこん きんときになじん ごぼう, にんじん れんこん ほししいたけ

しょうがつ
正月こんだて

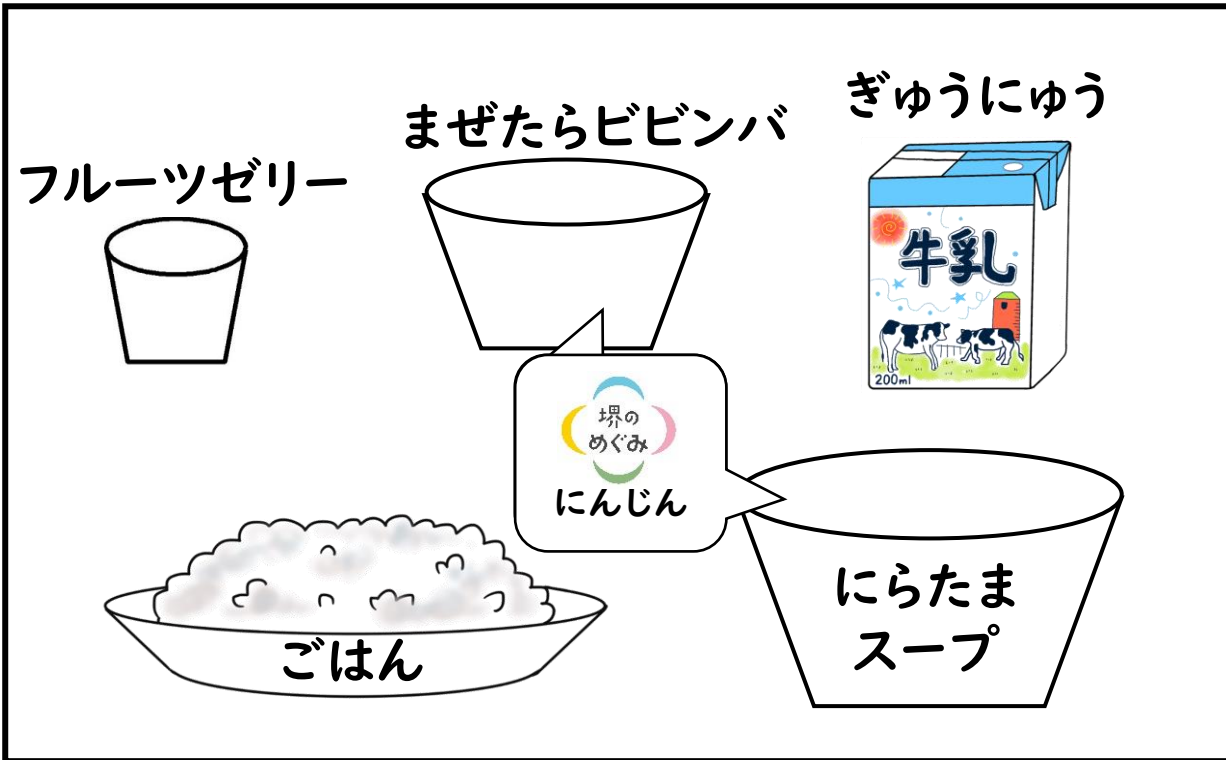


「みそ雑煮」は、関西風の白みそ味です。関西風は白みそと丸いおもちが特長です。

「にしめ」はさまざまな材料を使って作りますが、その一つ一つに意味があり、それらを一緒に鍋で煮ることから「家族が仲良く末永く繁栄しますように」という願いが込められています。また、ぶりは出世魚として縁起のよい魚です。

魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

1月14日(火)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ごま, さとう ごまあぶら あぶら フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ぶたにく	にら, にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく もやし

ビビンバ



きょう しょう

今日の小おかずは「まぜたらビビン

バ」です。ビビンバとは、^{かんこく}韓国の^ま混ぜご

はんのことです。今日は、^{きょう}豚肉・^{ぶたにく}もや

し・^{そう}にんじん・にんにく・ほうれん草・

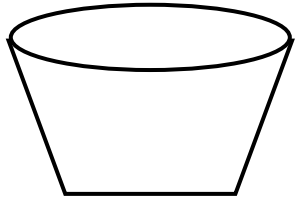
^{しろ}白ごまを^{つか}使っています。ごはん^まと混ぜ

たらおいしいですよ。たくさん^た食べて

くださいね。

1月15日(水)

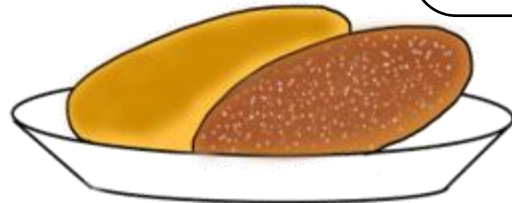
ミートビーンズ



ぎゅうにゅう



ミニパン・あげパン



き

あか

みどり

エネルギーのもとになる

からだをつくるもとになる

からだのちょうしをととのえる

ミニパン
あぶら
グラニューとう
じゃがいも
さとう

ぎゅうにゅう
ぶたにく
ベーコン
とりにく
だいず

カリフラワー
キャベツ
にんじん
たまねぎ

しょくぶんか

し

食文化について知ろう



1月の給食の目標は「食文化について知ろう」です。

南北に長く四季があり、海に囲まれた日本には

季節ごとに旬の食べ物があります。これらの食べ物

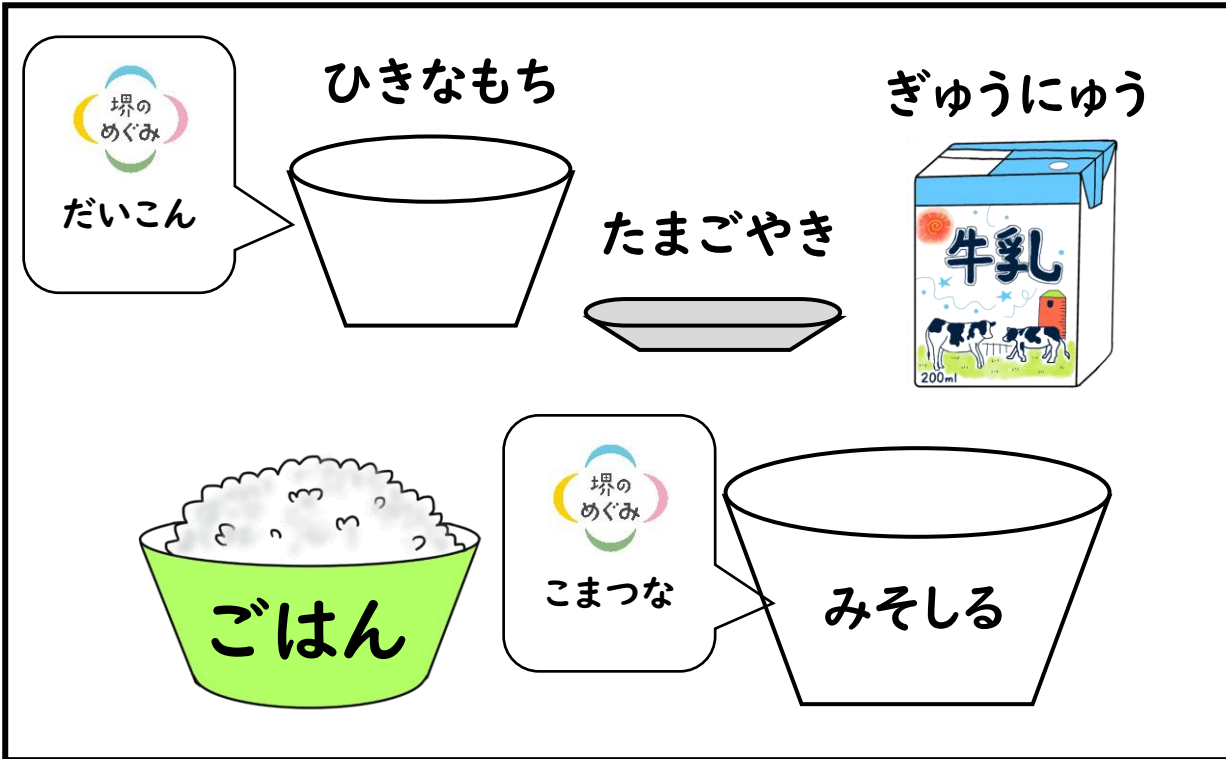
を美味しく食べるための工夫が、食品や料理として

伝えられている「食文化」です。行事食などのい

ろいろな日本の食文化に興味をもってみてください。



1月16日(木)



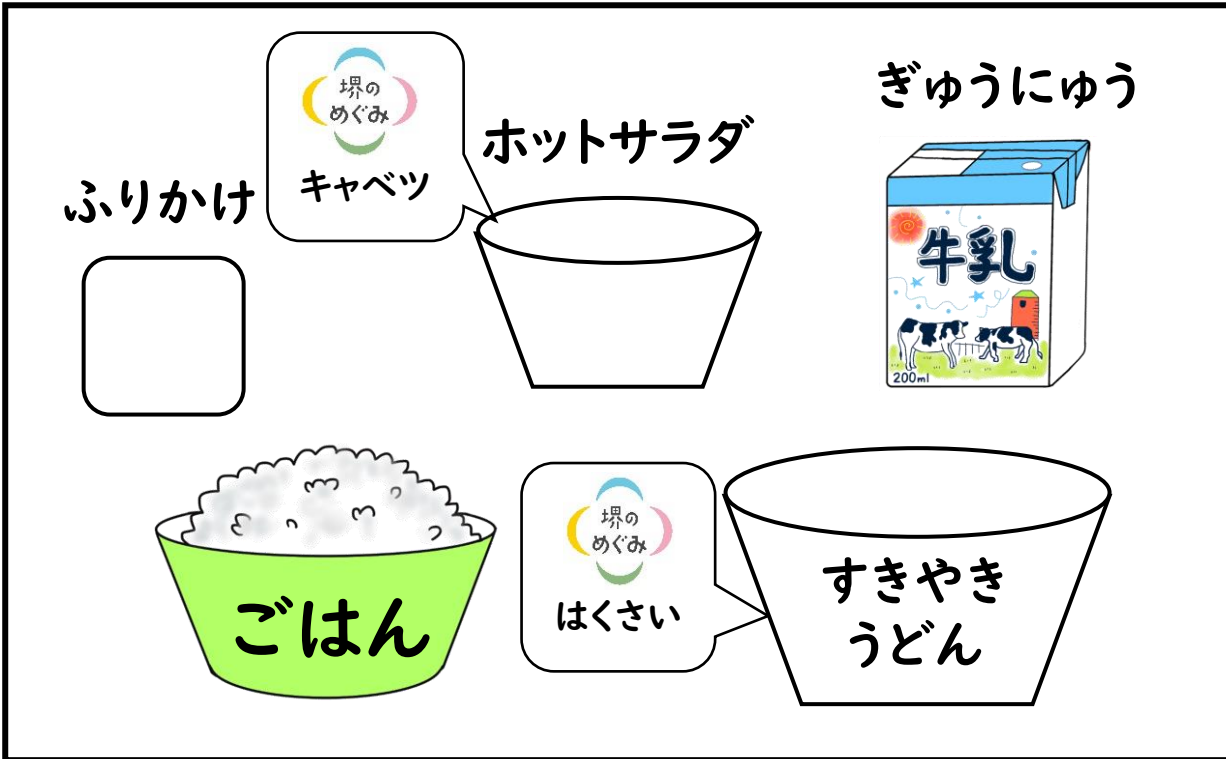
き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも だんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう, みそ ぶたにく うすあげ こうやどうふ たまごやき	こまつな えのきたけ, たまねぎ ごぼう, だいこん にんじん ほししいたけ

ひきなもち

ふくしまけん きょうどりょうり
福島県の郷土料理です。だいこん・にんじんを
いた こうやどうふ い
炒めたものに、高野豆腐ともちを入れたものです。
た とき た むねや
もちを食べる時に、だいこんを食べると胸焼けしな
むねや むねや
いといわれますが、この「胸焼け」を「棟焼け」にか
かじ か ないあんぜん ねが
けて、火事にならないようにと「家内安全」の願い
こ しょうがつりょうり た
を込め、正月料理として食べられるようです。



1月17日(金)

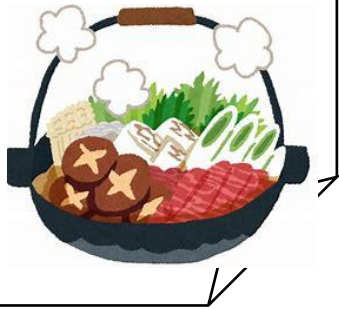


き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん うどん あぶら さとう あたりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	はくさい しろねぎ にんじん たまねぎ キャベツ

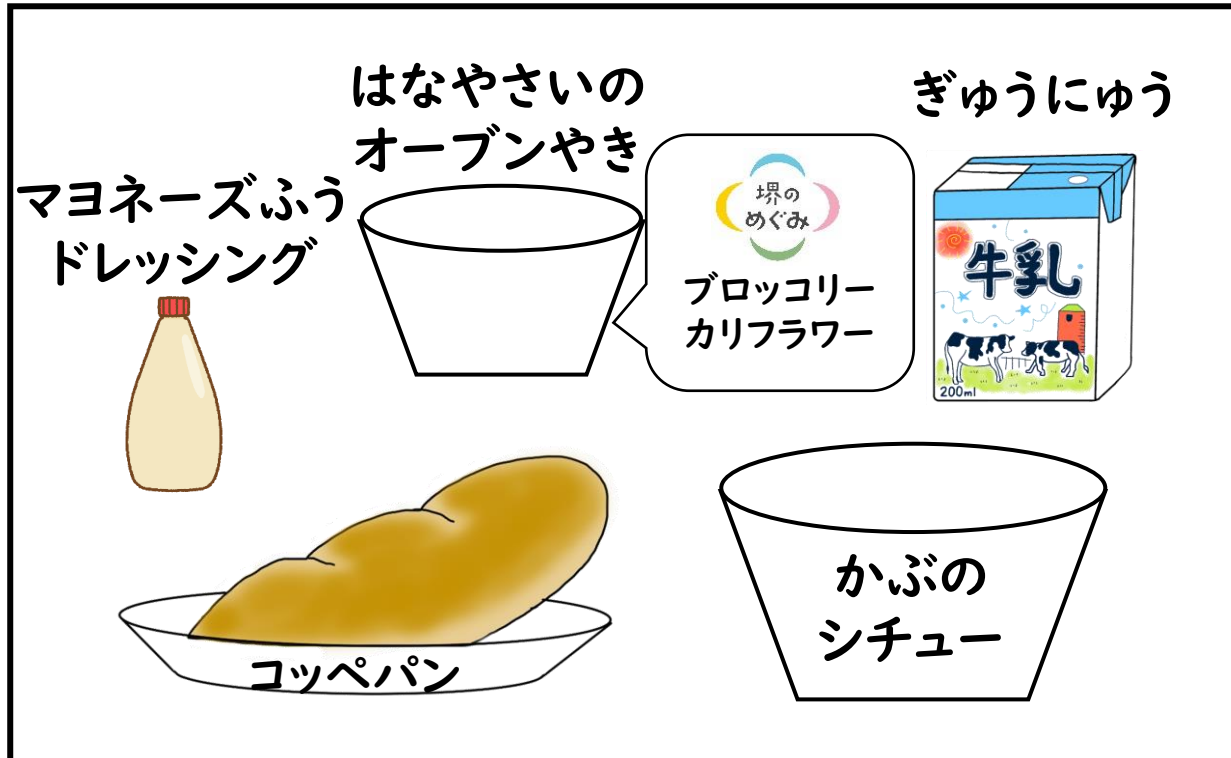
すきやきうどん

むかし かんさい のうぐ すき てっぱんが ぎゅう
昔、関西では農具の鋤を鉄板代わりにして牛
にく や
肉を焼いたものを「すきやき」と呼んでいたそうです。
にく さとう あまから あじつ にほんどく
肉に砂糖としょうゆの甘辛い味付けをした日本独
とく にくりょうり いっぱんてき とうふ ぐ はい
特の肉料理で、一般的にねぎや豆腐などの具が入
っています。

きょう きゅうしょく あまから にこ ぐざい なか
今日の給食では、甘辛く煮込んだ具材の中に、
うどんを入れたすきやきうどんです。

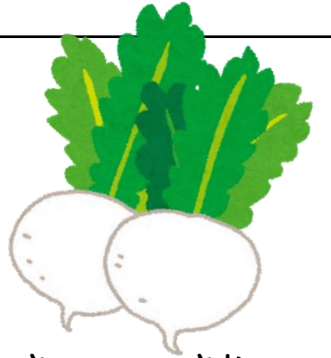


1月20日(月)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン, あぶらポタージュのもと ホワイトルウ じゃがいも マヨネーズ ふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろ	クリームコーン かぶ, にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー

かぶ



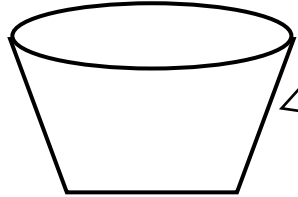
かぶは、冬に旬をむかえる野菜で、寒い時期ほど甘味が増しておいしくなります。

土の中で育つ野菜で、体を温めてくれるはたらきがあります。

今日は、かぶをシチューに入れました。体を温めて、寒さに負けずに過ごしましょう。

1月21日(火)

きりぼしだいこんと
こまつなのサラダ



こまつな

ぎゅうにゅう



ごはん

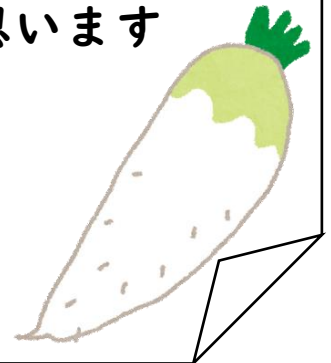
ぶたにくとやさいの
しょうがに



き ぼ だいこん 切り干し大根

あき お ふゆ しゅうかく だいこん
秋の終わりにから冬にかけて収穫した大根
ほそ ぎ ひろ てん び ぼ き
を細切りにし、広げて天日干しにした「切り
ぼ だいこん せん ぎ だいこん よ
干し大根」は、「千切り大根」と呼ばれること
もあります。干す事によって、うまみ、あま
ま は で
みが増し、歯ごたえが出てきます。

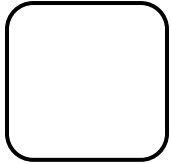
に もの た おお おも
煮物にして食べることが多いと思います
きょう
が、今日はサラダにしました。



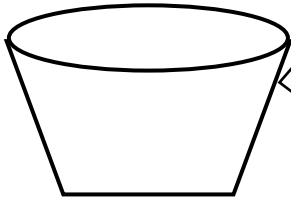
き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも、あぶら さとう ごま マヨネーズ ふうド レッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひとくちぎよさいてん ささみフレーク	しょうが にんじん、たまねぎ ホールコーン こまつな きりぼしだいこん

1月22日(水)

チョコレート
クリーム

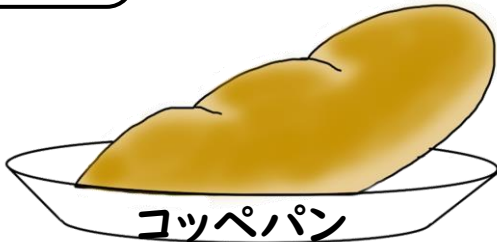


にらチヂミ



キャベツ

ぎゅうにゅう



コッペパン



たまごスープ



チヂミ



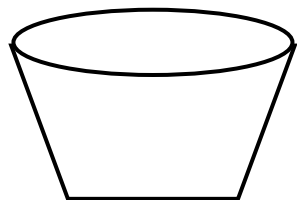
やさい ぎょかいりい みず と こむぎこ
野菜や魚介類などを水で溶いた小麦粉に
い ま や
入れて混ぜ、フライパンで焼いたものをチヂ
ミといいます。「韓国式のお好み焼き」とも
よ かんこくりょう り した
呼ばれ、韓国料理として親しまれています。

きょう
今日はにらチヂミです。しょうゆやコチジャン、ごま油で作ったタレがかかっています。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン、あぶらかたくりこ、ごまあぶら おこのみやきこ こめこ、さとう、ごま チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ にら



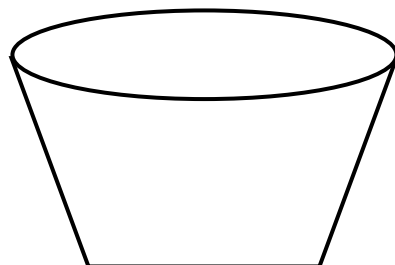
バジヤ



ぎゅうにゅう



ごはん



タコのカレーライス



モーリシャス

きょう

今日はモーリシャスとケニアの料理を紹介します。

りょうり

しょうかい

たいりく ひがし

しまぐに

モーリシャスはアフリカ大陸の東にある島国です。イ

しょくぶん か

えいきょう

つよ

うみ

ンドの食文化の影響が強く、アフリカの海でとれたタ

つた

こうしんりょう

つか

コとインドから伝わった香辛料を使ったカレー（オクト

た

パスカレー）が、食べられているそうです。

ころも

バジヤはじゃがいもに衣をつけてあげたものです。ケ

こうちゃ

た

ニアではチャイという紅茶とともに食べることが

おお

多いそうです。

つぎ

み

次のページを見てください

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん レンズまめ あぶら こめこカレールウ じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく タコ	トマト にんじん たまねぎ にんにく



©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

ばん ぱく くるで、万博！ アフリカの食文化について

堺市教育委員会

たいりく ちか みんな さんざい おんだん
アフリカ大陸には3,000近くもの民族が存在し、温暖なエ
さばく かんそう ちたい ねったい うりん きこう さまざま みんな
リアから砂漠、乾燥地帯、熱帯雨林など気候も様々です。民族
きこう ちが たよう しょくぶん か さんざい
や気候の違いにより、多様な食文化が存在しています。

うみ せいいく かんきょう にほん
アフリカの海はタコが生育しやすい環境であるため、日本
りょう ぎじゅつ ていきょう
がタコ漁の技術を提供し、たくさんのタコがとれるように
おお にほん ゆしゅつ にほん ゆにゅう
なりました。多くを日本に輸出しており、日本に輸入され
わり さん さん
ているタコの約7割はモーリタニア産・モロッコ産です。



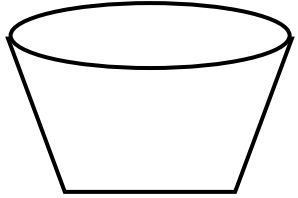
たこつぼ
蛸壺のたこ



1月24日（金）

にち きゅうしょくしゅうかん
24～30日は給食週間

ひじきのあまに



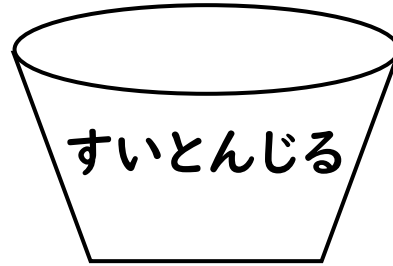
やきざけ



ぎゅうにゅう



ごはん



すいとんじる

すいとん

すいとんは、小麦粉に塩を少し加え、水を入れて練り一口大にちぎったものです。すまし汁やみそ汁の中に入れた料理もすいとんと呼ばれています。

昔、戦争中など食べものがほとんどないときに食べていましたが、今ではいろいろな具を入れて食べる汁ものになっています。

1月24日（金）～30日（木）は全国学校給食週間です。

魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

エネルギーのもとになる

ごはん
すいとん
あぶら
さとう

あか

からだをつくるもとになる

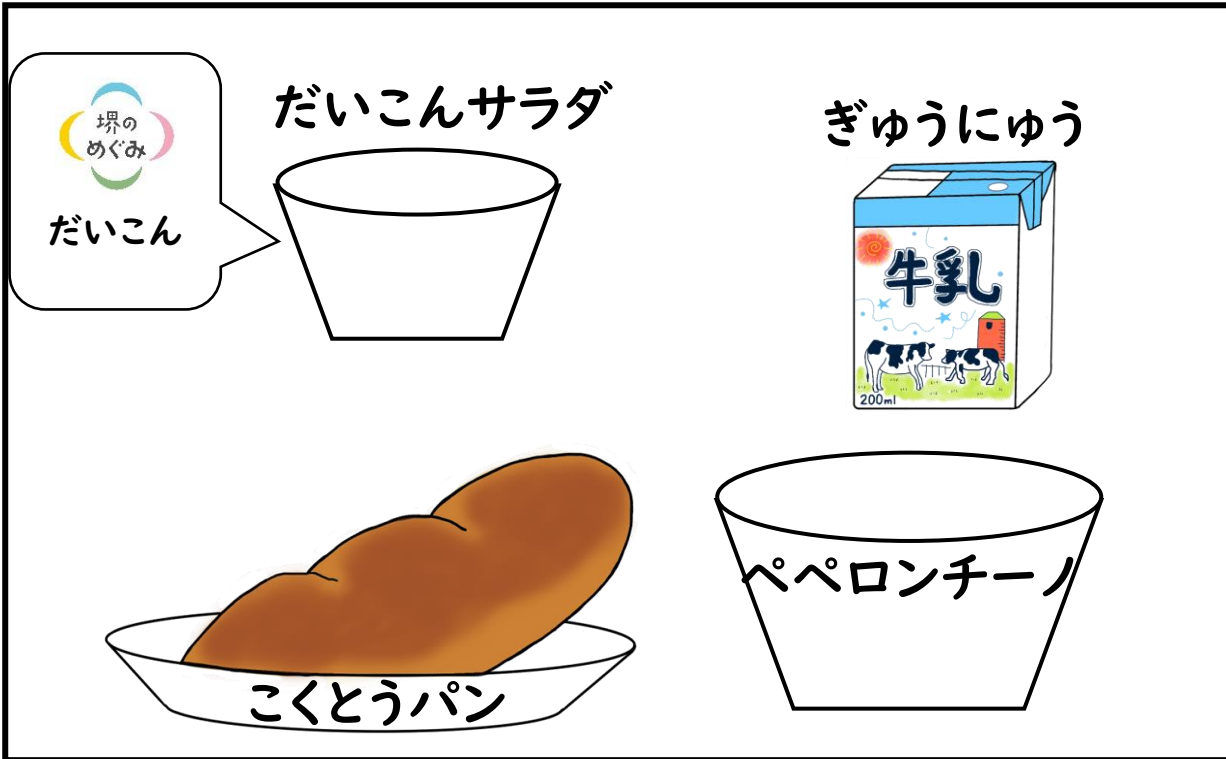
ぎゅうにゅう
とりにく、みそ
ちくわ、うすあげ
ひじき
さけ

みどり

からだのちょうしをととのえる

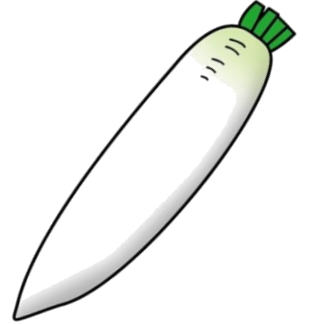
あおねぎ
えのきたけ
だいこん
にんじん

1月27日(月)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
こくとうパン スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ	エリンギ, にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン だいきん

だいきん



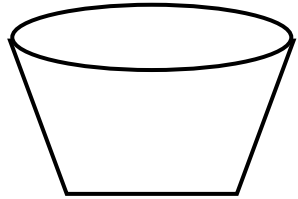
だいきん た ぶ ぶん あじ
大根は食べる部分によって味に
ちがいがあります。

は した みどりいろ ぶ ぶん あま
葉のすぐ下の緑色の部分は、甘みがあり、
だいきん なま た
大根おろしなどのように生で食べるのにむい
ています。ま なか しろ ぶ ぶん すいぶん
真ん中の白い部分は、水分をたっぷ
り ふう 含んでいてやわらかく、煮物にすると味があじ
みこんで、たいへんおいしいです。

きょう
今日はサラダにしました。

1月28日(火)

ユーリンチー



ぎゅうにゅう



ちんげんさい
スープ



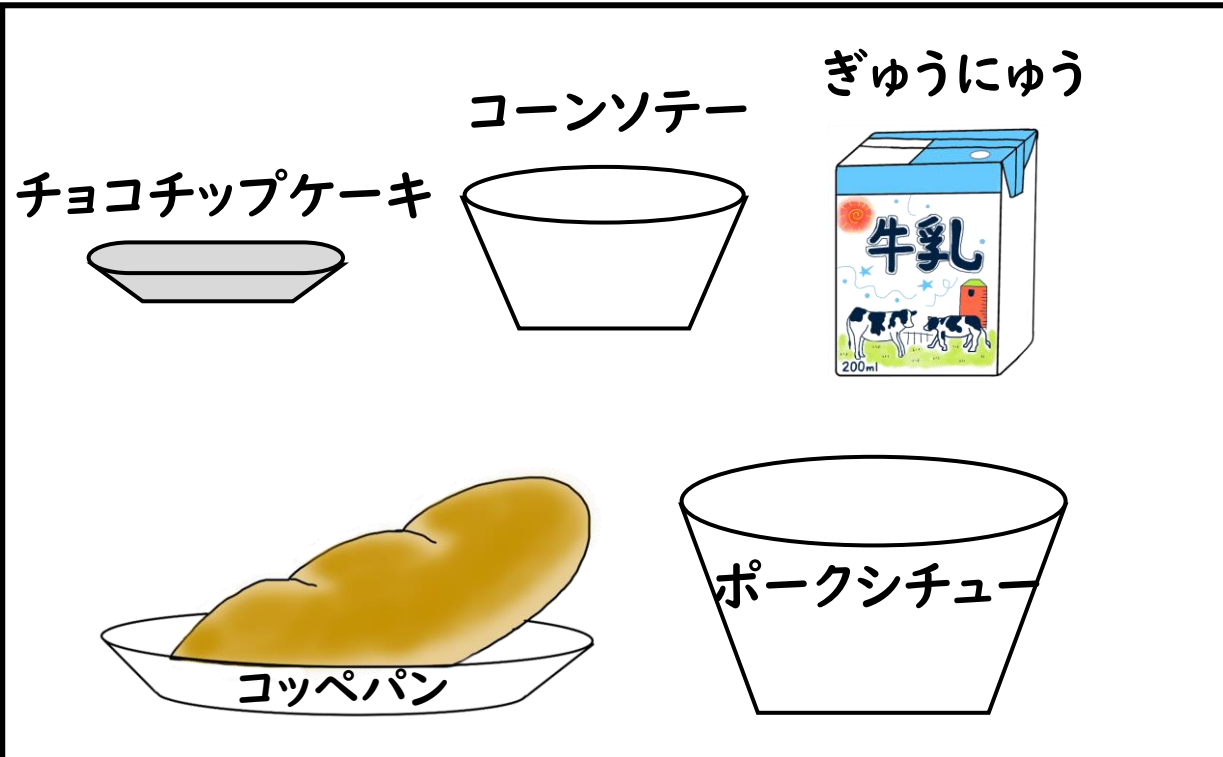
ユーリンチー

ちゅうごく りょうり
中国料理のひとつで、^{とり}鶏の^{からあ}唐揚げに^{しろ}白ね
ぎなどが^{はい}入った^{あま}甘酢の^{りょうり}タレをかけた料理で
す。中国では、^{ちゅうごく}中国では、^{とりにく}鶏肉を^あ揚げる^{とき}時に、^{すく}少ない^{あぶら}油
で^あ揚げ、^{にく}肉に^{あぶら}油を^あかけながら^{ちょうりほう}揚げる調理法
で^{つく}作られます。この^{ちょうりほう}調理法をユーリンとい
い、^{とり}鶏のことを^よチーと呼ぶことから「ユーリ
ンチー」という^{なまえ}名前になったそうです。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりからあげ	ちんげんさい にんじん、たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが

1月29日(水)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン, じゃがいも あぶら, ブラウンルウ こむぎこ チョコチップ, さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ トマトピューレ ホールコーン

チョコチップケーキ

チョコレートはカカオという植物^{しょくぶつ}から作^{つく}られる食べ物^{た もの}です。カカオの本当^{ほんとう}の名前^{なまえ}は「テオブロマ・カカオ」といって、「テオブロマ」は日本語^{にほんご}に訳^{やく}すと「神様^{かみさま}の食べ物^{た もの}」という意味^{い み}だそうです。

調理室^{ちょうりしつ}で1つずつカップ^{き じ}に生地^{なが}を流^こし込んで手作り^{てづく}してくれました。味^{あじ}わってたべてくださいね。



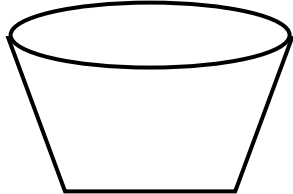
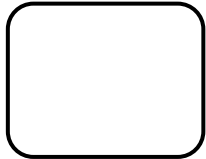
1月30日(木)

せつぶんこんだて
節分献立

いわしてんぷらの
あまずかけ

ぎゅうにゅう

ふくまめ



せつぶん
節分



きょう せつぶんこんだて むかし ひと びょうき
今日は、節分献立です。昔の人は、病気はすべ

おに かんが
て鬼のしわざと 考 えていました。そのため、鬼を

たいじ こうか しん まめ はじ
退治する効果があると信じられている豆まきを始

めたそうです。豆まきをする際は、悪いことをする

おに こ ねが きょう きゅう
鬼が来ないようにと願いながらします。今日の 給

しょく ふくまめ
食 にも福豆をつけました。

さかな ほね か た
魚 には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

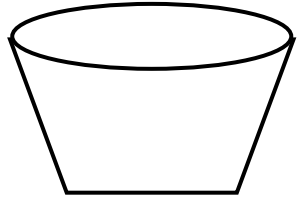
ごはん
さつまいも
あぶら
さとう

ぎゅうにゅう
ぶたにく
みそ
いわしフィレてんぷら
ふくまめ

ごぼう
こまつな
だいこん
にんじん
しょうが

1月31日(金)

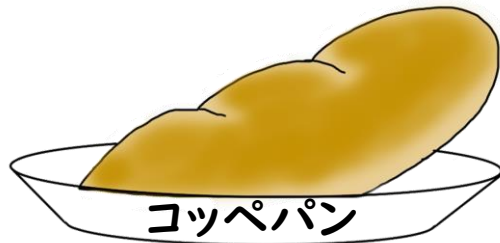
チキンとポテトの
ハーブやき



ぎゅうにゅう



キャベツ



コッペパン

マカロニ
スープ



ぎゅうにゅう

あつ なつ ぎゅうにゅう さむ きせつ の
暑い夏はおいしかった牛乳も、寒い季節は飲

みにくいという人がいるかもしれません。しかし、

ぎゅうにゅう からだ ひつよう えいよう そ
牛乳には体に必要な栄養素がたくさんふくま

れています。牛乳にふくまれているカルシウム

からだ きゅうしゅう ほね つく
は体に吸収されやすくなっています。骨を作る

まいにちほきゅう ほね
カルシウムは毎日補給しないと骨からどんどん

でていってしまいます。

ぎゅうにゅう の ほね つく
牛乳を飲んでじょうぶな骨を作りましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

コッペパン
マカロニ
あぶら
じゃがいも
オリーブあぶら

ぎゅうにゅう
ぶたにく
とりにく

ホールコーン
キャベツ
にんじん
たまねぎ