

月		火		水		木		金		
<p>こんだて</p> <p>がんばれ料理で日本! オリンピックにむけて 世界を旅しよう!</p> <p>ギリシャ</p> <p>1月26日(火) チキンスブラキ</p> <p>スブラキとは、ギリシャ語で串という意味で、串焼き料理のことです。『チキンスブラキ』は、「鶏肉の串焼き」なので、日本の焼き鳥に似ています。ギリシャでは、塩・オリーブオイル・レモン汁・ハーブを使うシンプルな味付けが多いようです。</p> <p>給食では、オレガノというハーブを使って作ります。オレガノは、ギリシャ料理でよく使われるハーブで、胃腸の調子をよくし、消化を促進してくれる働きがあります。</p>	<p>ごはん・牛乳</p> <p>大きなおかず</p> <p>小さなおかず</p>		<p>8</p> <p>641</p> <p>25.8</p> <p>28</p>		<p>コッペパン・牛乳</p> <p>カレーうどん(米粉ルー)</p> <p>☆豆腐サラダ</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>641 25.8 28</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7</p> <p>黄) 冷うどん 50 黄) 米粉カレールー 9</p> <p>しょうゆ 1 塩 0.01</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷ボンレスハム 5 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) ブロッコリー 7 緑) キャベツ 10</p> <p>緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 15</p> <p>黄) 砂糖 1.8 酢 1.5</p> <p>しょうゆ 1.5 黄) いりすり白ごま 0.2</p> <p>黄) あたりごま 2 黄) ※オネズ風ドレッシング 2</p>	
<p>おかずの内容(g)</p> <p>大阪府による「国産農林水産物学校給食提供事業」を活用し、国産の和牛肉、水産物を使用します。</p> <p>・牛肉:14日、20日</p> <p>・ぶり:12日</p> <p>＜栄養三色＞</p> <p>黄)・熱や力になる</p> <p>赤)・血や肉・骨を作る</p> <p>緑)・体の調子をととのえ</p> <p>★予定献立は内容の一部変更する場合があります</p>	<p>12</p> <p>669</p> <p>24.7</p> <p>24</p>	<p>13</p> <p>624</p> <p>25.6</p> <p>29</p>	<p>14</p> <p>664</p> <p>23.0</p> <p>26</p>	<p>15</p> <p>658</p> <p>22.6</p> <p>19</p>	<p>ごはん・牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>小松菜の煮びたし</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>五目汁</p> <p>白玉ぜんざい</p> <p>☆卵焼</p>		<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ささがきごぼう 5</p> <p>緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>黄) 小豆 8 黄) 冷団子 30</p> <p>黄) 砂糖 8 塩 0.05</p> <p>赤) 冷たまごやき 1個</p>	
<p>おかずの内容(g)</p> <p>18</p> <p>638</p> <p>23.0</p> <p>23</p>	<p>19</p> <p>655</p> <p>25.3</p> <p>31</p>	<p>20</p> <p>705</p> <p>21.8</p> <p>31</p>	<p>21</p> <p>632</p> <p>23.8</p> <p>36</p>	<p>22</p> <p>691</p> <p>31.2</p> <p>30</p>	<p>ごはん・牛乳</p> <p>小松菜のタンタン麺</p> <p>☆塩こうじ風味の大根サラダ</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>冬野菜スープ</p> <p>煮込みミートボール</p> <p>ミックスジャム</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>☆さばのごまみそ焼</p>	
<p>おかずの内容(g)</p> <p>25</p> <p>663</p> <p>26.6</p> <p>20</p>	<p>26</p> <p>633</p> <p>26.0</p> <p>36</p>	<p>27</p> <p>640</p> <p>21.0</p> <p>23</p>	<p>28</p> <p>659</p> <p>23.3</p> <p>33</p>	<p>29</p> <p>643</p> <p>29.1</p> <p>24</p>	<p>ごはん・牛乳</p> <p>さつま汁</p> <p>豚丼</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>米粉マカロニスープ</p> <p>☆チキンスブラキ</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>鶏なんぼんうどん</p> <p>かきあげ</p>	
<p>おかずの内容(g)</p> <p>25</p> <p>663</p> <p>26.6</p> <p>20</p>	<p>26</p> <p>633</p> <p>26.0</p> <p>36</p>	<p>27</p> <p>640</p> <p>21.0</p> <p>23</p>	<p>28</p> <p>659</p> <p>23.3</p> <p>33</p>	<p>29</p> <p>643</p> <p>29.1</p> <p>24</p>	<p>黒糖きなこパン・牛乳</p> <p>はくさいとほうれん草のクリーム煮(米粉ルー)</p> <p>☆ジャーマンポテト</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>すいとん汁</p> <p>まぜたらひじきごはん</p> <p>☆焼鮭</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にら 3</p> <p>緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.1</p> <p>黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5</p> <p>中華パイオン 1 淡口しょうゆ 3</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) はくさい 40</p> <p>緑) ほうれん草 10 緑) にんじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20</p> <p>赤) 粉末チーズ 2 黄) 油 1</p> <p>洋風パイオン 1 黄) 米粉ホワイトルー 8</p> <p>塩 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 10</p> <p>黄) じゃがいも 60 黄) 油 1.5</p> <p>塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ささがきごぼう 5</p> <p>緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5</p> <p>赤) 乾ひじき 1 緑) 干しいたけ 0.1</p> <p>黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1</p> <p>みりん 0.5 しょうゆ 3</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷鮭 1切 黄) 油 0.5</p> <p>料理酒 1</p>	

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのララ(アジア救済公認団体)等の物資援助で再開されました。

昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない一ヶ月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
1月平均	654	24.9	27	304	80	2.0	2.8	246	0.35	0.49	20	2.23	3.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上

中区の6年生 リクエスト献立集計結果

中区13校の6年生を対象に「もう一度食べたい献立」についてのアンケートをとりました。結果をまとめ、上位の献立を1~3月の献立に取り入れています。みなさんの好きな献立は入っているでしょうか?

煮物・炒め物	オープン	揚げ物	シチュー	めん類	ごはん	デザート
1位 春雨の炒め煮	焼ギョーザ 焼シューマイ	揚げパン	ポターージュ	とんこつ ラーメン	ドライカレー	ういろろ
2位 肉じゃが	タンドリー チキンポテト	揚げギョーザ	カレーライス	きつねうどん	そぼろ丼	カップケーキ
3位 豚キムチ	一口焼き鳥	かきあげ	クリーム シチュー	カレーうどん	豚丼	フルーツゼリー