

こんだて えいよう三色 栄養価 エネルギー 28.5   たんぱく質 1   脂質エネルギー比 10	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	水 ミニパン・牛乳 揚げパン うずら卵入り野菜スープ ポークビーンズ	木 ごはん・牛乳 みそきしめん 大根のうま煮 味噌汁	金 ココアパン・牛乳 カレースパゲティ ☆花野菜サラダ 678   27.6   27
	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります			

こんだて 堺のめぐみ 堺区農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です 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。	12 ごはん・牛乳 すまし雑煮 煮しめ ☆真鯛の風味焼	13 ミニパン・牛乳 揚げパン うずら卵入り野菜スープ ポークビーンズ	14 ごはん・牛乳 みそきしめん 大根のうま煮 味噌汁	15 ココアパン・牛乳 クリームシチュー ☆白菜サラダ
	655   28.5   23 赤) 冷豚肉 5   緑) 水菜 5 緑) 大根 15   緑) 金時人参 10 黄) 冷団子 25   淡口しょうゆ 5 塩 0.1   削りぶし 2.5 だし昆布 0.3 こんにやく 15   緑) にんじん 10 緑) れんこん 10   赤) 冷厚揚げ 20 緑) 干しいたけ 0.2   黄) 砂糖 2 しょうゆ 3   料理酒 0.5 削りぶし 1 赤) 冷真鯛 1   塩 0.2 料理酒 2   淡口しょうゆ 0.5 黄) 油 0.5	660   27.3   35 黄) ミニパン 1   黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 15   赤) うずら卵 20 緑) キャベツ 25   緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20   黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1   淡口しょうゆ 4 塩 0.01   こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 15   赤) 大豆水煮 25 緑) にんにく 0.2   緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25   黄) じゃがいも 20 洋風ブイヨン 0.5   トマトチップ 1 しょうゆ 1   料理酒 10 砂糖 0.5   塩 0.1 こしょう 0.02   黄) 油 0.3	619   23.4   24 赤) 冷豚肉 20   緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2   緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10   赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 0.2   黄) 冷きしめん 40 赤) 赤みそ 7   赤) 白みそ 4 緑) 淡口しょうゆ 0.5   みりん 1 削りぶし 2.5	628   24.9   29 赤) 冷鶏肉 20   緑) クリームコーン缶 20 赤) プロックロー 10   緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35   黄) じゃがいも 50 赤) 牛乳 20   赤) 粉末チーズ 2 黄) ホワイトウ 8   黄) 油 1 洋風ブイヨン 0.8   塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷シラスハム 10   緑) はくさい 30 緑) にんじん 5   赤) 乾わかめ 0.2 しょうゆ 2   酢 1.5 黄) 砂糖 1.5   黄) 1.5

こんだて 18 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ホットサラダ とろりオレンジポンチ	19 コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆アドボ 型抜きチーズ	20 ごはん・牛乳 はりはらうどん 豆かりとう のりの佃煮	21 ごはん・牛乳 すきやき風煮 金時豆の甘煮 ☆焼ししゃも	22 ミルクパン・牛乳 タンホータン ☆まごわやさしいチーズ焼 ミニフィッシュ

こんだて 25 ごはん・牛乳 だいこん汁 大阪しらの煮漬 ☆鮭の風味焼	26 オリーフパン・牛乳 ポークカレーシチュー 三色ソテー ☆抹茶チョコケーキ	27 ごはん・牛乳 さつまい 泉だこのから揚げ ふりかけ	28 ごはん・牛乳 船場汁 大豆の磯煮 ☆卵焼	29 コッペパン・牛乳 豆のクリームスープ 小松菜のソテー チョコレートクリーム

**全国学校給食週間 1/24~30**

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持つことができない子どもたちのために、おにぎりや焼き魚や漬物を出したことが始まりといわれています。その後、各地に広がっていき、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、これを記念して、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。

**お正月料理**

お正月は、新しい年を迎えられることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。12日の給食はお正月献立で、すまし雑煮・煮しめ・真鯛の風味焼が登場します。みんなの幸せを願いながらいただきますよ。

紅白かまぼこ 昆布巻き えび 黒豆 数の子

**おせちのしるし** 1月12日 お正月献立

**おせちのおしょうがつ** 作 ねぎれいこ 絵 吉田朋子

数の子が運転する重箱の車に乗って、おせち料理みんなでかみもりの家に行くことになりました。昆布巻きやえびに会い、空からきんとんが飛んできます。どんと仲間をのせて楽しいドライブが続くのですが、黒豆さんが川に落ちてしまい、さあ大変！おとそが助けに飛び込みますが...

さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう！

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 (μgRE)	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	667	26.4	28	330	83	1.9	2.9	234	0.37	0.49	23	2.28	4.2
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	5.0以上