

月		火		水		木		金																	
<p>こんだて</p> <p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>		<p>給食の記念日を祝おう!</p> <p>1月24日~30日は ~全国学校給食週間~</p>		<p>★もう一度食べたい給食アンケート結果★</p> <p>南区域の20校の6年生(支援学校は中学部3年生)に『もう一度食べたい給食アンケート』を行いました。結果は下の表のとおりになりました。できるだけ1・2・3月の献立に取り入れています。楽しみにしててください!</p> <p>もう一度食べたいメニューのマーク</p>																					
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>		<p>えいよう三色</p> <p>(赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (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</p> <p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食が「生きた教材」として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。</p>		<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 お雑煮 黒豆 ☆ぶりの照り焼</p> <p>605 24.1 23</p> <p>12</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 肉団子の甘酢煮</p> <p>594 21.4 36</p>		<p>おかずの内容(g)</p> <p>小松菜...18日・23日・24日 春菊...15日・16日・30日 キャベツ...17日・19日・31日 大根...11日・23日・25日 カリフラワー...17日・19日 ブロッコリー...22日 水菜...25日 人参...12日</p>		<p>お正月献立</p> <p>お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化の一つです。</p> <p>給食では、11日にお正月献立を実施します。お正月料理を食べながら、新年をお祝いしましょう!</p>															
<p>こんだて</p> <p>15</p> <p>ごはん・牛乳 すきやき風煮 ☆さばの塩焼</p>		<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ ふりかけ</p>		<p>17</p> <p>ココアパン・牛乳 チキンブロス ☆ツナとポテの マヨネーズ焼</p>		<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 かぶのあんかけ ☆いろいろ</p>		<p>19</p> <p>コッペパン・牛乳 冬野菜カレーシチュー ☆豆サラダ</p>																	
<p>栄養価</p> <p>589 26.5 26</p>		<p>609 21.0 24</p>		<p>586 21.0 36</p>		<p>587 21.0 20</p>		<p>572 22.3 33</p>																	
<p>おかずの内容(g)</p> <p>冷豚肉 15 糸こんにやく 20 はくさい 50 春菊 5 白ねぎ 10 緑のたまねぎ 15 たまねぎ 40 冷焼豆腐 20 ふ 3 黄油 1 砂糖 3.5 みりん 1 しょうゆ 6</p> <p>冷さば 1切(30)</p>		<p>冷豚肉 10 緑のたまねぎ 5 青ねぎ 2 緑のたまねぎ 10 焼かまぼこ 10 赤の冷やしうどん 60 干しいたけ 0.1 淡口しょうゆ 6 みりん 1 だし昆布 0.3</p> <p>ホールコーン缶 5 赤大豆水煮 2 春菊 5 緑のたまねぎ 5 たまねぎ 10 黄じゃがいも 5 小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.2 塩 0.2 黄油 5</p> <p>ふりかけ 1袋 (みりん焼)</p>		<p>冷豚肉 15 緑のキャベツ 15 セロリ 2 緑のたまねぎ 10 無洗米 10 黄油 1 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 0.02 塩 0.1</p> <p>まぐろ(油漬) 7 緑のホールコーン缶 5 クリームコーン缶 5 緑のカリフラワー 10 たまねぎ 5 黄じゃがいも 40 マヨネーズ風ドレッシング 8 塩 0.1 こしょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 20 しょうゆ 2 料理酒 1 黄砂糖 1 かぶ 40 緑の土しよが 0.3 にんじん 10 黄油 0.7 淡口しょうゆ 1 みりん 0.5 片栗粉 0.5 削りぶし 2</p> <p>米粉 10 赤きなこ 2 砂糖 8</p>		<p>冷豚肉 15 緑のカリフラワー 10 かぶ 20 緑のたまねぎ 30 れんこん 8 黄じゃがいも 30 たまねぎ 40 ポーンストック 0.8 油 0.7 黄カレールウ 10 りんごピューレ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 黄塩 0.1 ガーリック 0.03</p> <p>まぐろ(油漬) 7 黄白いげん豆水煮 5 キャベツ 25 緑のたまねぎ 5 たまねぎ 5 黄砂糖 1.5 マヨネーズ風ドレッシング 2 しょうゆ 1.5 酢 1.5</p>																	
<p>こんだて</p> <p>22</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 ハヤシライス ☆ココロコサラダ</p>		<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 関東煮 ☆おひたし</p>		<p>24</p> <p>コッペパン・牛乳 野菜ラーメン 揚げギョーザ チョコレートクリーム</p>		<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 すいとん 大豆の磯煮 ☆鮭の塩焼</p>		<p>26</p> <p>コッペパン 飲むヨーグルト 冬野菜スープ ☆タンドリーチキンポテト</p>																	
<p>栄養価</p> <p>657 21.1 29</p>		<p>574 22.0 24</p>		<p>680 21.9 40</p>		<p>594 25.9 23</p>		<p>567 22.4 24</p>																	
<p>おかずの内容(g)</p> <p>冷豚肉 25 緑のにんじん 20 たまねぎ 50 黄油 1 ハヤシルー 12 トマトケチャップ 10 緑のトマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.01 黄こしょう 0.02</p> <p>冷ウイナー 10 緑のブロッコリー 5 にんじん 10 黄じゃがいも 15 さつまいも 15 黄砂糖 0.5 マヨネーズ風ドレッシング 4 酢 1</p>		<p>冷豚肉 10 葱 2 こんにやく 15 緑の大根 40 じゃがいも 50 赤の焼ちくわ 15 冷厚揚げ 20 黄砂糖 3 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>キャベツ 30 緑の小松菜 5 にんじん 5 黄いりすり白ごま 0.1 黄砂糖 0.7 しょうゆ 2 削りぶし</p>		<p>冷豚肉 7 緑のはくさい 20 小松菜 5 緑のにんじん 10 干しいたけ 0.2 黄冷中華麺 40 油 0.7 中華ピヨン 1.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 豆板醤 0.15</p> <p>冷ギョーザ 2個(34) 黄油 4 チョコレートクリーム 1袋</p>		<p>冷豚肉 5 緑の水菜 5 にんじん 10 緑のしめじ 5 冷すいとん 10 黄冷中華麺 30 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>冷豚肉 5 赤大豆水煮 20 にんじん 10 赤の焼ちくわ 5 冷すいとん 1.5 赤の乾ひじき 2 油 0.5 黄砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 3 削りぶし</p> <p>冷鮭(甘塩) 1切(30) 料理酒 1</p>		<p>冷豚肉 5 緑のたまねぎ 5 冷豚肉 40 黄じゃがいも 45 クリーム(大豆性) 4 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01</p>																	
<p>こんだて</p> <p>29</p> <p>ごはん・牛乳 トック 豚キムチ</p>		<p>30</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 肉豆腐 ☆焼ししゃも</p>		<p>31</p> <p>黒糖パン・牛乳 オニオンスープ コロッケ ☆キャベツのソテー</p>		<p>旬の食べもの 【かぶ】</p> <p>日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。</p> <p>かぶは冬においしい野菜です。春の七草の一つで、「すずな」とも呼ばれます。かぶは、色、形、大きさの異なるたくさんの種類があります。名前に地名が付くものも多く、大阪や西日本で広く栽培されている「天王寺かぶら」は、「なにわの伝統野菜」としても有名です。</p> <p>1月26日は、牛乳の代わりに「飲むヨーグルト」を提供します。 ※乳アレルギー等で牛乳を飲めない方には、代替として「野菜ジュース」を提供します</p>																			
<p>栄養価</p> <p>560 22.5 24</p>		<p>565 24.2 24</p>		<p>594 21.0 38</p>		<p>おかずの内容(g)</p> <p>冷豚肉 10 緑のにんじん 10 たまねぎ 20 赤の鶏卵 20 トック 20 黄油 0.5 中華ピヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>冷豚肉 20 緑のはくさい 30 にんじん 5 緑のにんにく 0.3 たまねぎ 20 黄油 1 しょうゆ 2.5 キムチの素 1</p>		<p>青ねぎ 1 緑のえのき茸 5 たまねぎ 20 黄じゃがいも 30 冷すいとん 0.5 赤の赤みそ 6.5 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>冷豚肉 20 しょうゆ 2 料理酒 1 黄砂糖 1 たまねぎ 8 緑の春菊 5 白ねぎ 5 緑の土しよが 0.3 冷豆腐 45 緑の干しいたけ 0.2 油 0.7 黄砂糖 1.5 しょうゆ 3 削りぶし</p> <p>冷ししゃも 1尾(17)</p>		<p>冷豚肉 15 緑のにんじん 10 たまねぎ 40 黄マカロニ 2 油 0.7 洋風ピヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>冷コロッケ 1個(50) 黄油 5 冷ベーコン 10 緑のキャベツ 30 にんじん 5 淡口しょうゆ 0.1 塩 0.05 黄こしょう 0.01</p>															
<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 596</p>		<p>たんぱく質(g) 22.6</p>		<p>脂質エネルギー比(%) 29</p>		<p>カルシウム(mg) 330</p>		<p>マグネシウム(mg) 73</p>		<p>鉄(mg) 2.1</p>		<p>亜鉛(mg) 2.4</p>		<p>ビタミンA(μgRAE) 203</p>		<p>ビタミンB1(mg) 0.32</p>		<p>ビタミンB2(mg) 0.45</p>		<p>ビタミンC(mg) 19</p>		<p>食塩相当量(g) 2.21</p>		<p>食物繊維(g) 4.5</p>	
<p>1月平均</p>		<p>22.6</p>		<p>29</p>		<p>330</p>		<p>73</p>		<p>2.1</p>		<p>2.4</p>		<p>203</p>		<p>0.32</p>		<p>0.45</p>		<p>19</p>		<p>2.21</p>		<p>4.5</p>	
<p>文部科学省基準</p>		<p>21~32.5</p>		<p>20~30</p>		<p>350</p>		<p>50</p>		<p>3.0</p>		<p>2.0</p>		<p>200</p>		<p>0.40</p>		<p>0.40</p>		<p>25</p>		<p>2.00未満</p>		<p>4.5以上</p>	

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています