



月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p> <p>(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</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</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>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</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>給食の記念日を祝おう！ 1月24日～30日は ～全国学校給食週間～</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>寒い季節もていねいな手洗いをしましょう</p> <p>①水だけではなく、せっけんを使いましょう</p> <p>②洗い残がないようにしましょう</p> <p>③清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう</p>	

堺のめぐみ	お正月	11	12
<p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜・・・18日、19日 春菊・・・22日、26日、31日 大根・・・12日、19日、26日 ブロッコリー・・・11日、23日 キャベツ・・・11日、15日、16日 にんじん・・・17日、22日 はくさい・・・31日</p>	<p>みなさんが1年間、元気で楽しく過ごすことができますように～</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、12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>ミニパン・牛乳 揚げパン ポトフ 煮込みチキンボール</p> <p>646 24.2 39</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) ブロッコリー 5 緑) キャベツ 20 緑) にんにく 20 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンボール 45 緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 ウスターソース 1 トマトケチャップ 7 こしょう 0.01</p>	<p>正月献立</p> <p>626 25.9 25</p> <p>緑) 水菜 5 緑) 大根 20 緑) 金時人参 8 赤) 焼かまぼこ 8 黄) 冷団子 20 白) 白みそ 15 淡口しょうゆ 1 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 おじりこんにやく 15 緑) にんにく 5 緑) れんこん 8 黄) 砂糖 1.5 赤) 厚揚げ 20 削りぶし だし昆布 2.5</p> <p>赤) 冷ぶり 1 白) しょうゆ 1 料理酒 1 みりん 2 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.3</p>

15	16	17	18	19
<p>ごはん(増量)・牛乳 カレーライス ☆まめまめサラダ</p> <p>623 21.9 27</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) 油 1 トマトケチャップ ウスターソース 1 黄) カレールウ 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 赤) 大豆水煮 5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 1.5 緑) 冷むき枝豆 5 しょうゆ 1 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) 油 0.2</p>	<p>黒糖パン・牛乳 ちんげん菜スープ キャベツのソテー コロケ</p> <p>576 21.0 37</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 15 緑) 土まねぎ 0.3 緑) にんじん 10 2 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 13 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1.5 黄) 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 30 5 緑) にんにく 10 しょうゆ 0.5 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>黄) 冷コロケ 1個 黄) 油 5 (野菜)</p>	<p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆鮭の風味焼き</p> <p>584 27.1 23</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) 土まねぎ 1.5 緑) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 鰯魚菜天 20 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 2 油 4.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷鮭(甘塩) 1切 酢 3 淡口しょうゆ 0.3 黄) 油 0.5</p>	<p>ココアパン・牛乳 スパゲティのトマト煮 ☆切干大根と 小松菜のサラダ</p> <p>661 23.5 31</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 35 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 赤) 赤みそ 7 ポーンストック 2 トマトケチャップ 8 ウスターソース 3 黄) 砂糖 0.1 しょうゆ 0.2 塩 0.05 こしょう 0.02 黄) 油 1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ホールコーン缶 5 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 緑) 切干大根 5 黄) いりすり白ごま 1 黄) マネー風ドレッシング 1.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ひきなもち ☆卵焼き</p> <p>581 22.4 22</p> <p>緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 20 黄) 削りぶし 7 白) 白みそ 4 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) さきごこぼろ 3 緑) にんにく 5 緑) 大根 20 黄) 高野豆腐 2 赤) 冷うすあげ 2 黄) 冷団子 25 緑) 干しいたけ 0.2 料理酒 0.5 黄) 油 0.5 みりん 0.5 黄) 砂糖 1.5 削りぶし しょうゆ 3.5</p> <p>赤) 冷たまごやき 1個</p>

22	23	24	25	給食週間 献立 26
<p>ごはん・牛乳 とりすき 揚げきんぴら</p> <p>624 21.0 27</p> <p>赤) 冷豚肉 30 糸こんにやく 10 緑) はくさい 40 緑) 春菊 5 緑) 白ねぎ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 35 赤) 冷焼豆腐 20 黄) ふ 2 黄) 油 1 しょうゆ 6 黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>緑) 洗いごぼう 20 黄) 小麦粉 1.5 緑) さつまいも 20 黄) 油 2.5 塩 0.1 黄) 砂糖 2.5 黄) いり白ごま 1 しょうゆ 1.5</p>	<p>コッペパン・牛乳 かぶのシチュー ☆ブロッコリーのオープン焼き マネー風ドレッシング</p> <p>613 23.5 38</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) クリームコーン缶 15 5 緑) かぶ 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 1 赤) 牛乳 20 1 赤) 粉末チーズ 2 黄) ポタージュの素 5 黄) ホワイトルウ 5 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 10 緑) ブロッコリー 10 4 黄) じゃがいも 30 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>黄) マネー風ドレッシング 7.5 (クラス1本)</p>	<p>ごはん・牛乳 にらたまスープ まぜたらびんば</p> <p>576 24.6 29</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) にら 20 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 5 赤) 冷豆腐 15 黄) 鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) ほうれん草 20 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 20 黄) 油 0.3 黄) いり白ごま 1 中華ブイヨン 0.2 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 4 コチジャン 0.2 黄) ごま油 0.3</p>	<p>コッペパン・牛乳 わかめラーメン ☆焼きシューマイ ミックスジャム</p> <p>613 25.0 25</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) たけのこ水煮 2 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 15 赤) 乾わかめ 0.4 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>給食週間 献立 26</p> <p>570 23.5 17</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 春菊 3 緑) えのき茸 3 緑) 大根 20 10 緑) にんじん 10 黄) 冷うすいん 30 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 つきこんにやく 10 緑) 洗いごぼう 25 緑) にんじん 5 緑) 土まねぎ 2 しょうゆ 4 黄) 砂糖 3 料理酒 1 みりん 1 削りぶし</p> <p>ふりかけ (胚芽)</p>

29	30	31	旬の食べもの 【かぶ】
<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘煮 ☆さばの塩焼き</p> <p>577 25.5 26</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 5 赤) 乾ひじき 3 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 削りぶし</p> <p>赤) 冷さば(甘塩) 1切</p>	<p>コッペパン・牛乳 ポークチュー コーンソテー ☆抹茶チョコチップケーキ</p> <p>662 22.8 29</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 40 緑) にんじん 20 黄) 油 1 7 黄) じゃがいも 40 緑) トマトビュレ 5 ポーンストック 1 デミグラスソース 8 1 トマトケチャップ 5 黄) ブラウンルウ 7 ガーリック 0.05 塩 0.05 ウスターソース 0.5 こしょう 0.02</p> <p>緑) ホールコーン缶 30 塩 0.03 こしょう 0.01</p> <p>黄) 小麦粉 9 黄) 米粉 6 赤) 牛乳 12 黄) 砂糖 9 黄) 油 3 黄) チョコチップ 1.5 ペーキングパウダー 0.4 抹茶 0.2</p>	<p>ごはん・牛乳 すきやきうどん ☆ホットサラダ</p> <p>596 21.8 25</p> <p>赤) 冷豚肉 25 糸こんにやく 10 緑) はくさい 25 緑) 春菊 4 5 緑) 白ねぎ 3 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 黄) 冷うどん 20 みりん 2 5 黄) 砂糖 2 削りぶし 1.5 しょうゆ 5.5</p> <p>赤) 冷ウインナー 15 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 マネー風ドレッシング 1.5 酢 1</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>※春の七草※</p>

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	609	23.6	28	308	80	2.5	2.6	224	0.39	0.49	21	2.22	5.2
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※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