

月		火		水		木		金							
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		8 ミニパン・揚げパン 牛乳 はくさいとうずら卵のスーフ 春雨の炒め煮		9 ごはん・牛乳 関西風雑煮 炒めなます ☆さわらの風味焼		10 おさつパン・牛乳 小松菜とじゃこのスパゲティ ☆ごぼうサラダ							
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー比	643	24.7	37	643	24.1	21	657	24.8	27	
おかずの内容(㊄)	<p>おかずの内容(㊄)</p> <p>えいよう三色</p> <p>おかずの内容(㊄)</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>堺のめぐみ</p> <p>堺産農作物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>・小松菜: 10、14、24日 ・キャベツ: 20、30日 ・大根: 9、28日</p>		<p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4</p> <p>黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 鶏胸肉 15 赤) うずら卵缶 20</p> <p>緑) はくさい 30 緑) 青ねぎ 2</p> <p>緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10</p> <p>中華パイオン 1.5 黄) 油 2</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>ごしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 20 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 0.2</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 ごしょう 0.02</p> <p>黄) ごま油 0.3</p>		<p>緑) みつば 2 緑) 大根 20</p> <p>緑) にんじん 5 黄) さといも 30</p> <p>赤) 冷豆腐 10 黄) 冷団子 30</p> <p>赤) 白みそ 15 けずりぶし 2</p> <p>緑) 大根 30 緑) にんじん 5</p> <p>1 赤) 焼ちくわ 5 黄) 油 0.5</p> <p>黄) 砂糖 1 酢 1.5</p> <p>淡口しょうゆ 1.5 黄) いりすり白ごま 1</p> <p>赤) 冷さわか 1 酢 2</p> <p>淡口しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 15</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) はくさい 30</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</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 20</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p> <p>赤) 冷ウイナー 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>10 黄) じゃがいも 50</p> <p>黄) 油 1 ボーンソック 1</p> <p>黄) 米粉ハヤシル 10 トマトケチャップ 5</p> <p>黄) フルーツピューレ 4 ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.01 ごしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 15</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) はくさい 30</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p> <p>赤) 冷ウイナー 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>10 黄) じゃがいも 50</p> <p>黄) 油 1 ボーンソック 1</p> <p>黄) 米粉ハヤシル 10 トマトケチャップ 5</p> <p>黄) フルーツピューレ 4 ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.01 ごしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 15</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) はくさい 30</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p> <p>赤) 冷ウイナー 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>10 黄) じゃがいも 50</p> <p>黄) 油 1 ボーンソック 1</p> <p>黄) 米粉ハヤシル 10 トマトケチャップ 5</p> <p>黄) フルーツピューレ 4 ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.01 ごしょう 0.02</p>							
		13	成人の日	14	ごはん・牛乳 五目汁 小松菜の炒め煮 ☆ぶりの照り焼	15	ごはん・牛乳 トック 豚肉のブルコギ風	16	オリーブパン・牛乳 ピーズシチュー (米粉ルー) ☆ココロサラダ	17	炊き込みごはん・牛乳 あんかけうどん かきあげ				
栄養価		649	27.5	27	657	26.1	28	657	23.8	36	675	21.1	22		
おかずの内容(㊄)	<p>毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>毎日食べている「食」について考えたり家族で話をしたりする日にしましょう。</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) はくさい 30 緑) 小松菜 10</p> <p>緑) にんじん 2 赤) 平天 10</p> <p>みりん 1 淡口しょうゆ 2</p> <p>黄) 油 0.5 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 10</p> <p>緑) にんじん 2 赤) 平天 10</p> <p>みりん 1 淡口しょうゆ 2</p> <p>黄) 油 0.5 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 10</p> <p>緑) にんじん 2 赤) 平天 10</p> <p>みりん 1 淡口しょうゆ 2</p> <p>黄) 油 0.5 けずりぶし 2</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 20</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</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 20</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</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 20</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 15</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) はくさい 30</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 15</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) はくさい 30</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) はくさい 30</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) はくさい 30</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 鶏卵 20 黄) トク 20</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 2</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.1</p>							
		20	ソフトパン・牛乳 ポトフ ☆ハンバーグ フルーツゼリー	21	ごはん・牛乳 和風根菜カレーライス (米粉ルー) ☆豆とひじきのサラダ	22	コッペパン・牛乳 ビーフンスープ 豚肉の甘酢煮 いちごジャム	23	ごはん・牛乳 関東煮 ☆野菜のごま酢 ふりかけ	24	ごはん・牛乳 すいとん汁 まぜたらひじきごはん ☆焼鮭				
栄養価	647	29.2	27	660	22.1	25	626	27.6	28	652	25.1	24	654	29.5	24
おかずの内容(㊄)	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) キャベツ 30</p> <p>緑) かぶ 20 緑) にんじん 15</p> <p>黄) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 40</p> <p>油 1 洋風パイオン 1</p> <p>淡口しょうゆ 1 塩 0.2</p> <p>ごしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) キャベツ 30</p> <p>緑) かぶ 20 緑) にんじん 15</p> <p>黄) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 40</p> <p>油 1 洋風パイオン 1</p> <p>淡口しょうゆ 1 塩 0.2</p> <p>ごしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5</p> <p>緑) エリンギ 5 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 40 赤) 冷厚揚げ 20</p> <p>黄) 油 1 黄) 米粉カレールー 0.5</p> <p>みりん 1.5 塩 0.5</p> <p>ごしょう 0.02 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) ビーマン 2</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 1 トマトケチャップ 1</p> <p>黄) 砂糖 1.5 酢 2</p> <p>しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>黄) フルーツゼリー(やさい) 1個</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 20 干しいたけ 0.2</p> <p>黄) ビーフン 10 中華パイオン 1.5</p> <p>油 1 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.1 ごしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) ビーマン 2</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 1 トマトケチャップ 1</p> <p>黄) 砂糖 1.5 酢 2</p> <p>しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 20</p> <p>緑) じゃがいも 25 緑) 大根 25</p> <p>黄) 焼ちくわ 60 赤) 厚揚げ 20</p> <p>みりん 1 しょうゆ 6</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5</p> <p>緑) 小松菜 5 緑) しめじ 25</p> <p>緑) にんじん 10 黄) 冷すいとん 20</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5</p> <p>緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 5</p> <p>赤) 乾ひじき 1 緑) 干しいたけ 0.2</p> <p>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 1</p>									
		27	ミルクパン・牛乳 わかめラーメン ☆ホットサラダ	28	ごはん・牛乳 かす汁 親子丼 まめ小魚	29	コッペパン・牛乳 はくさいとほうれん草の クリーム煮(米粉ルー) ☆ジャーマンポテ	30	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆いそのサラダ 味付のり	31	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 ☆焼さば				
栄養価	628	23.8	30	656	30.6	26	662	23.5	34	667	22.8	27	657	30.6	27
おかずの内容(㊄)	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 0.1</p> <p>緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 15 赤) 乾わかめ 0.3</p> <p>黄) 冷中華麺 45 黄) 油 1</p> <p>中華パイオン 1.5 しょうゆ 4</p> <p>みりん 0.5 塩 0.1</p> <p>ごしょう 0.02 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.1</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.03</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 つきごんにやく 10</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 20</p> <p>緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3</p> <p>酒かす 2 赤) 赤みそ 8</p> <p>赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 白ねぎ 5</p> <p>緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 30</p> <p>緑) 焼かまぼこ 10 1 鶏卵 30</p> <p>黄) 砂糖 1 みりん 1</p> <p>淡口しょうゆ 2 しょうゆ 1.5</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>赤) まめ小魚 1個</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 40</p> <p>赤) 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 ごしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 10</p> <p>黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.2</p> <p>塩 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 赤) ごんにやく 30</p> <p>緑) 三豆 3 緑) にんじん 20</p> <p>緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60</p> <p>黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5</p> <p>みりん 1 しょうゆ 5</p> <p>けずりぶし 1 しょうゆ 3.5</p> <p>みりん 1 しょうゆ 6</p>		<p>赤) 冷豚肉 25 赤) ごんにやく 20</p> <p>緑) はくさい 50 緑) 白ねぎ 10</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40</p> <p>赤) 冷豆腐 20 黄) すき焼きふ 1</p> <p>油 1 黄) 砂糖 3.5</p> <p>みりん 1 しょうゆ 6</p>									
		27	ミルクパン・牛乳 わかめラーメン ☆ホットサラダ	28	ごはん・牛乳 かす汁 親子丼 まめ小魚	29	コッペパン・牛乳 はくさいとほうれん草の クリーム煮(米粉ルー) ☆ジャーマンポテ	30	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆いそのサラダ 味付のり	31	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 ☆焼さば				

フランス

1月20日(月)ポトフ

ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。鍋に牛肉や野菜類・香辛料を入れて長時間じっくり煮込んだものです。日本の肉じゃがのように、家庭でよく食べられている煮物です。給食では、豚肉のヒレの部分を使用します。

1月24日～30日は  
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か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

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	食物繊維(g)
1月平均	652	25.7	28	311	78	2.0	2.8	238	0.41	0.52	30	2.27	3.8
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