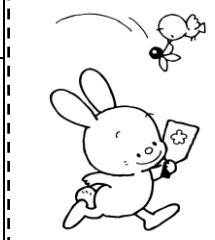
2019年 1月　**学校給食予定献立表**　（北区）　　堺市教育委員会

えいよう三色

おかずの内容（g）
（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

今月は、「新潟県」の郷土料理「のっぺい汁」を紹介します。
鶏肉やにんじん、ごぼう、れんこん、里芋などの季節の食べ物を煮込んだ汁ものです。
片栗粉などでとろみをつけたり、里芋のぬめりで「のっぺり」していることから、その名になったとも言われています。また、汁ものとしては珍しく冷ましてから食べることもあります。
県内におけるバリエーションは多彩で、新潟県の豊かな食文化を背景とした家庭料理の代表作といえます。現在でも正月やお盆などの年中行事の際に各家庭で楽しまれています。



月

こんだて：主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

栄養価：エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比

献立表について
・単位はg（グラム）
・食品の数量は中学年の量
・（冷）＝冷凍食品

火

水

9　ミニパン・揚げパン
牛乳
はくさいスープ
肉団子のケチャップ煮

633	21.9	37	

黄）ミニパン 1個　黄）油 4
黄）グラニュー糖 1.5

赤）冷ベーコン 8　緑）はくさい 30
緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
黄）緑豆春雨 3　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 3.5　塩 0.2
こしょう 0.02

赤）冷チキンボール 45　緑）にんじん 5
緑）たまねぎ 15　黄）油 0.2
トマトケチャップ 3　黄）砂糖 2
酢 3　しょうゆ 2

木

10　ごはん・牛乳
赤だし
親子丼
☆さつまいものオイル焼き

634	21.8	24	

緑）小松菜 5　緑）えのき茸 5
赤）冷うすあげ 2　赤）冷豆腐 10
赤）乾わかめ 0.3　赤）豆みそ 6
赤）赤みそ 4　削りぶし 2

赤）冷鶏肉 15　緑）みつば 2
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 35
赤）鶏卵 30　黄）砂糖 1.5
みりん 1　しょうゆ 2
淡口しょうゆ 3　削りぶし

黄）さつまいも 40　黄）油 1.5
塩 0.2

金

11　ごはん・牛乳
すまし雑煮
いためなます
☆ぶりの照り焼き

640	23.3	24	

緑）みつば 3　緑）大根 15
緑）金時人参 7　赤）冷豆腐 10
黄）冷団子 25　淡口しょうゆ 4
削りぶし 2　だし昆布 0.5

緑）にんじん 3　赤）冷うすあげ 3
緑）干しいたけ 0.5　緑）切干大根 4
黄）油 0.5　黄）砂糖 2
酢 2　淡口しょうゆ 1.5
削りぶし　だし昆布

赤）冷ぶり 1切　黄）砂糖 1.5
みりん 2　しょうゆ 2.5
黄）片栗粉 0.3　削りぶし
だし昆布

お正月献立

月

14　成人の日

火

15　コッペパン・牛乳
ちんげん菜の卵スープ
☆ハンバーグのトマトソースかけ

603	30.2	32	

赤）冷豚肉 15　緑）たけのこ水煮 10
緑）ちんげん菜 15　緑）にんじん 10
赤）鶏卵 20　黄）油 0.5
中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
黄）片栗粉 1　塩 0.2
こしょう 0.02

赤）冷チキンハンバーグ 1個　緑）皮むきトマト缶 5
緑）たまねぎ 15　黄）油 0.2
トマトケチャップ 4　ウスターソース 1
黄）砂糖 0.1　塩 0.05
こしょう 0.02

水

16　ごはん・牛乳
みそ汁
大豆の磯煮
☆焼ししゃも

620	24.9	26	

緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 20
赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4
削りぶし 2

赤）冷鶏肉 10　赤）大豆水煮 20
緑）にんじん 5　赤）冷うすあげ 3
赤）乾ひじき 2　黄）油 0.5
黄）砂糖 1.5　みりん 1
しょうゆ 2.5　削りぶし

赤）冷ししゃも
低 1尾
中・高 2尾

木

17　ごはん・牛乳
ハヤシライス
☆大根サラダ
手作りドレッシング

621	20.7	23	

赤）冷豚肉 20　緑）マッシュルーム缶 10
緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 15
緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 40
緑）トマトピューレ 10　黄）油 0.5
ボーンストック 1　黄）ハヤシルウ 10
トマトケチャップ 5　ウスターソース 1
塩 0.1　こしょう 0.02

赤）ささみフレーク 7　緑）ホールコーン缶 10
緑）大根 30　緑）にんじん 5

黄）マヨネーズ風ドレッシング 2　黄）砂糖 1.5
酢 1　こしょう 0.01
しょうゆ 2

金

18　ソフトパン・牛乳
長崎ちゃんぽん
長崎てんぷら
ソフトチーズ
毎月19日は食育の日

675	24.4	31	

赤）冷豚肉 10　赤）冷切りいか 10
緑）キャベツ 15　緑）青ねぎ 2
緑）にんじん 10　緑）緑豆もやし 10
赤）焼かまぼこ 5　黄）冷中華麺 40
黄）油 0.5　白湯スープ 8
みりん 0.5　料理酒 1
淡口しょうゆ 1　塩 0.1
こしょう 0.02

黄）じゃがいも 45　黄）小麦粉 10
ベーキングパウダー 0.7　黄）砂糖 2
料理酒 0.5　しょうゆ 0.8
塩 0.2　黄）油 6

赤）ソフトチーズ 1個

月

21　ごはん・牛乳
中華コーンスープ
ホイコーロ
ふりかけ

602	25.1	24	

赤）冷鶏肉 10　緑）クリームコーン缶 20
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
赤）鶏卵 15　黄）油 0.5
中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
黄）片栗粉 0.5　塩 0.2
こしょう 0.02

赤）冷豚肉 35　緑）キャベツ 40
緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 5
黄）油 0.5　黄）砂糖 0.5
料理酒 1　しょうゆ 1
テンメンジャン 2　豆板醤 0.05
黄）片栗粉 0.5

ふりかけ（胚芽） 1袋

火

22　ごはん・牛乳
豚肉と野菜の生姜煮
☆豆腐サラダ
手作りドレッシング

630	22.2	20	

赤）冷豚肉 10　緑）土しょうが 2
緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 40
黄）じゃがいも 60　赤）一口魚菜天 25
黄）油 0.5　黄）砂糖 2
みりん 1　しょうゆ 5
削りぶし 1

赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 10
緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5
赤）冷豆腐 15

黄）あたりごま 1　黄）砂糖 1.5
酢 1.5　しょうゆ 2
黄）いりすり白ごま 0.5

水

23　コッペパン・牛乳
ミネストローネ
☆冬野菜グラタン

619	22.8	32	

赤）冷ベーコン 8　緑）皮むきトマト缶 20
黄）白いんげん豆水煮 15　緑）セロリ 2
緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 30　黄）スパゲティ（エルボ） 8
中華ブイヨン 1　トマトケチャップ 5
ウスターソース 1　しょうゆ 0.5
塩 0.3　こしょう 0.02

赤）冷ウインナー 10　緑）カリフラワー 10
緑）ほうれん草 5　緑）たまねぎ 5
黄）じゃがいも 20　赤）牛乳 4
赤）とろけるチーズ 5　黄）ホワイトソース 20
こしょう 0.01

木

24　ごはん・牛乳
のっぺい汁
ピリ辛ひき肉煮
☆厚揚げ田楽

616	23.5	24	

赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
緑）大根 15　緑）にんじん 10
黄）さといも 10　淡口しょうゆ 4
黄）片栗粉 1　削りぶし 2

赤）冷豚肉（挽肉） 20　緑）ブロッコリー 10
緑）かぶ 25　緑）にんにく 0.3
緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 5
黄）油 0.5　黄）砂糖 1.5
料理酒 1　しょうゆ 3
オイスターソース 1　豆板醤 0.1
黄）片栗粉 0.5　こしょう 0.02

赤）冷厚揚げ 45　赤）赤みそ 4.5
黄）砂糖 2.5　みりん 2.5
料理酒 2　削りぶし

金

25　オリーブパン・牛乳
カレーうどん
☆れんこんサラダ
ヨーグルト

678	26.5	34	

赤）冷豚肉 15　緑）青ねぎ 2
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
赤）焼かまぼこ 10　赤）冷うすあげ 5
黄）冷うどん 60　黄）カレールウ 8
ウスターソース 1　しょうゆ 1.5
削りぶし 2

赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 10
緑）にんじん 5　緑）れんこん 10
黄）砂糖 1　黄）いりすり白ごま 0.5
しょうゆ 2　酢 1
黄）あたりごま 1

赤）ヨーグルト（プレーン） 1個

月

28　ごはん・牛乳
すいとん汁
☆鮭の風味焼き

622	25.7	23	

赤）冷鶏肉 10　つきこんにゃく 10
緑）青ねぎ 2　緑）しめじ 5
緑）大根 20　緑）にんじん 10
黄）冷すいとん 30　淡口しょうゆ 0.5
赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4
削りぶし 2

赤）冷鮭 1切　酢 3.5
淡口しょうゆ 0.4　黄）油 0.5

給食週間献立

火

29　ごはん・牛乳
八宝菜
揚げシューマイ

639	24.7	29	

赤）冷豚肉 15　赤）冷シーフードミックス 10
赤）うずら卵缶 20　緑）たけのこ水煮 10
緑）はくさい 40　緑）ちんげん菜 15
緑）にんにく 0.1　緑）土しょうが 0.3
緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 25
緑）緑豆もやし 10　緑）干しいたけ 0.2
黄）油 0.5　中華ブイヨン 1.5
しょうゆ 3　黄）片栗粉 1
黄）ごま油 0.2　塩 0.3
こしょう 0.02

赤）冷シューマイ 2個　黄）油 4

水

30　コッペパン・牛乳
クリームスープスパゲティ
☆じゃが芋のバジル焼き

651	21.9	31	

赤）冷ベーコン 10　緑）小松菜 5
緑）エリンギ 5　緑）にんじん 15
緑）たまねぎ 30　黄）スパゲティ 15
中華ブイヨン 1　赤）牛乳 15
黄）ポタージュの素 6　塩 0.2
こしょう 0.02

赤）冷ウインナー 10　緑）にんにく 0.1
緑）たまねぎ 10　黄）じゃがいも 45
バジル 0.08　黄）オリーブ油 1.5
塩 0.2　こしょう 0.02

木

31　ごはん・牛乳
豚汁
☆いわしの甘酢かけ
福豆

604	25.7	23	

赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10
緑）ささがきごぼう 7　緑）大根 20
緑）青ねぎ 2　赤）冷うすあげ 3
緑）にんじん 10　赤）白みそ 4
赤）赤みそ 6　削りぶし 2

節分献立

赤）冷いわし（開き） 1枚　料理酒 1
緑）白ねぎ 5　緑）にんじん 5
黄）油 0.2　しょうゆ 3
黄）砂糖 3　酢 2
一味唐辛子 0.01　削りぶし

赤）福豆 1袋

SAKAI 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』の小松菜、にんじん、キャベツ、大根を使用予定です。

☆・・・オーブン献立

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 (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	630	24.1	27	320	77	1.7	2.7	216	0.36	0.50	19	2.34	3.5
文部科学省基準	640	18～32	25～30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0