

月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	小正月	給食で学ぼう塚の食と文化part2~塚のお米~	
おかずの内容(㊄)	★予定献立は内容を一部変更する場合があります	1月15日(水)は「小正月」です。小正月の朝には、邪気を祓うといわれる小豆と米を炊き込んだおかゆを作って家族全員で食べ、1年間の健康を祈願します。鏡開きの餅を入れることもあります。給食では、15日(水)に栗と白玉だんごが入った「白玉ぜんざい」が登場します。	堺市南区の上神谷地区は、市内で唯一の国宝桜井神社があり、昔から米作りが盛んです。山間から流れるきれいな水がおいしさの秘密で、上神谷米は、今では塚のブランド米と言われるほど美味しいことで有名です。 お米は日本人の主食として古くから大切に食べられてきました。給食では週3回ごはんが登場しています。しっかりと噛んで味わって食べましょう。堺市産のお米は学校給食でも一部使われており、今年も2月から堺市産のお米を使用する予定です。	

こんだて	防災献立	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	ミニパン・牛乳 揚げパン オニオンスープ ウインナーのトマト煮	ごはん・牛乳 長崎崎うどん 揚げ麵 ☆焼ギョーザ	ごはん・牛乳 みそ雑煮 ☆ぶりの照り焼き 煮しめ
おかずの内容(㊄)	1995年1月17日に、阪神・淡路大震災と呼ばれる大規模な地震災害があり、多くの人が犠牲となりました。大きな災害が発生し、電気や水道、ガスの供給が止まった時には、ふだんおりに食事を作ることができません。そのような時に役に立つのは、トルト食品や缶詰などの非常食です。給食では17日(金)に乾パンが登場します。	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 671 22.8 38	8 671 22.8 38	9 703 24.1 29	正月献立 10 664 24.7 23
おかずの内容(㊄)	塚のめぐみ 堺産農産物「塚のめぐみ」を使用する予定です 小松菜...15日, 17日, 21日, 24日 だいこん...10日, 24日 キャベツ...22日	黄)ミニパン 1個 黄)油 4 黄)グラニュー糖 1.5	黄)冷豚肉 15 赤)うずら卵缶 20 緑)キャベツ 20 緑)ちんげん菜 15 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 赤)たまねぎ 25 赤)焼かまぼこ 5 ガーリック 0.03 黄)片栗粉 1.5 中華ブイオン 1 オイスターソース 1 しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.01 黄)油 0.5 黄)ごま油 0.2	赤)冷豚肉 15 赤)うずら卵缶 20 緑)キャベツ 20 緑)ちんげん菜 15 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 赤)たまねぎ 25 赤)焼かまぼこ 5 ガーリック 0.03 黄)片栗粉 1.5 中華ブイオン 1 オイスターソース 1 しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.01 黄)油 0.5 黄)ごま油 0.2	緑)みつば 2 緑)大根 10 緑)金時人参 5 黄)さといも 15 赤)冷豆腐 10 黄)冷団子 20 赤)赤みそ 3 赤)白みそ 10 削りぶし 2 赤)冷ぶり 1切(30) 黄)砂糖 2 しょうゆ 2.5 白)みりん 2 料理酒 1 黄)片栗粉 0.3 削りぶし

こんだて	学校給食週間	14	小正月献立 15	16	防災献立 17
おかずの内容(㊄)	学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持って来る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のが始まりといわれています。その後、各地に広まっています。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~30日の1週間を、全国学校給食週間としています。給食では24日(金)にすいとんや鯉肉を使用した給食週間献立が登場します。	661 24.4 38	715 26.7 23	639 25.8 28	640 22.8 35
おかずの内容(㊄)		赤)冷キナー 25 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01	赤)小松菜 5 緑)たまねぎ 20 赤)じゃがいも 25 赤)冷うすあげ 3 赤)焼わかめ 0.3 赤)赤みそ 6 赤)白みそ 3 削りぶし 2	緑)青ねぎ 2 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 10 赤)そうめん 7 淡口しょうゆ 3.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 25 緑)にんじん 20 赤)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 緑)カレールウ 11 緑)りんごピューレ 5 ポーンストック 1 トマトチップ 3 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 黄)油 0.01

こんだて	20	21	22	23	24
おかずの内容(㊄)	ごはん・牛乳 はりはりうどん ちくわの磯辺揚げ ふりかけ	ミニパン・牛乳 卵スープ 肉みそビーフン チョコレートクリーム	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ホットサラダ ドレッシング ミニフィッシュ	餅雑煮 ソフトパン・牛乳 クマラスープ さばのラグーパスタ	給食週間献立 すいとん 鯉肉とごぼうの甘辛煮 ふりかけ
おかずの内容(㊄)	662 26.0 22	714 28.7 37	699 23.2 27	654 23.1 28	612 23.6 18
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 10 緑)はくさい 20 緑)水菜 10 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 10 黄)冷うどん 50 淡口しょうゆ 6 みりん 1 だし昆布 0.5 削りぶし 2	赤)冷豚肉(焼肉) 25 緑)たけのこ水蒸 10 赤)ちんげん菜 10 緑)白ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 5 緑)たまねぎ 10 緑)干しいたけ 0.2 黄)ビーフン 10 黄)いり白ごま 0.5 黄)油 0.3 黄)砂糖 1 赤)赤みそ 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.03 テンメンジャン 2 中華ブイオン 0.5 黄)ごま油 0.3 黄)チョコレートクリーム 1袋(15)	赤)冷牛肉 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 50 黄)じゃがいも 40 ポーンストック 1 黄)ハヤシルウ 11 トマトチップ 10 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 黄)油 0.01	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 20 緑)にんじん 10 赤)乾ひじき 2 黄)砂糖 2 白)みりん 1 しょうゆ 3 黄)油 0.3 削りぶし だし昆布	赤)冷豚肉 15 緑)はくさい 25 緑)小松菜 5 黄)大根 25 緑)にんじん 5 黄)冷すいとん 30 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 3 削りぶし 2

こんだて	27	28	29	30	31
おかずの内容(㊄)	ごはん・牛乳 羊の子汁 豚丼 ☆たい焼き	ココアパン・牛乳 ほうれん草のクリーム煮 ☆じゃがいもパズル焼き	ごはん・牛乳 みそおでん 野菜の塩麴炒め 小魚の佃煮	ミニミルクパン・牛乳 ソースパゲティ ☆だいこんサラダ ドレッシング	ごはん・牛乳 カレー豆腐 ☆焼シューマイ フルーツゼリー
おかずの内容(㊄)	643 24.2 20	679 24.2 31	678 28.2 25	615 25.3 26	675 24.0 24
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 20 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 黄)さといも 20 赤)冷うすあげ 7 赤)赤みそ 削りぶし 2	赤)冷豚肉 20 緑)ホールコーン缶 20 緑)ほうれん草 10 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)カカロ(ツイスト) 7 ポーンストック 1 黄)ホワイトルウ 2 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 2 塩 0.1 黄)ごま油 0.01	赤)冷豚肉(もも) 20 赤)うずら卵缶 20 緑)たまねぎ 50 緑)じゃがいも 40 ポーンストック 1 黄)ハヤシルウ 11 トマトチップ 10 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 黄)油 0.01	赤)冷豚肉 20 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 20 赤)焼ちくわ 10 黄)スパゲティ 32 黄)油 0.5 中華ブイオン 1 とんかつソース 10 オイスターソース 5 塩 0.2 黄)ごま油 0.01	赤)冷豚肉 20 緑)たけのこ水蒸 10 赤)しめじ 5 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 30 赤)冷豆腐 7 黄)油 0.5 オイスターソース 0.5 黄)カレールウ 4 塩 0.1 カレー粉 0.1 こしょう 0.01 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 3 料理酒 0.5

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	666	24.8	28	324	79	2.2	2.8	220	0.38	0.50	21	2.36	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	5.0以上