

あけましておめでとう
おめでとうございます

新しい年を迎えました。
今年もよろしくお願いいたします。

「日本の年中行事」
～健康的な和食を食べよう～

お正月料理

お正月は、新しい年が迎えられることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。1月1日は給食のお正月献立です。すまし雑煮・煮しめ・ぶりの照焼が登場します。お楽しみに！

わしよく たんけんたい
和食探検隊

春の七草

1月7日は七草の日です。春一番に芽を出す7種類の野菜をおかゆに入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。七草がゆには、家族が健康に過ごせるようにとの願いがこめられています。正月に食べ過ぎて弱った胃を休ませる意味もあります。

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>	<p>9</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>9</p> <p>ごはん・牛乳 赤だし はくさいと春雨のトロトロ煮 小魚の佃煮</p>	<p>10</p> <p>ミルクパン・牛乳 カレースパゲティ ☆花野菜サラダ</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 すまし雑煮 煮しめ ☆ぶりの照焼</p>
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	619 23.2 23	664 27.0 29	672 25.7 25
<p>おかずの内容 (g)</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>献立表について</p> <p>・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>	<p>緑) 青ねぎ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) ふ 4 赤) 豆みそ 2 赤) 冷鶏肉 15 緑) はくさい 50 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 8 黄) 砂糖 0.5 みりん 2 黄) 油 0.5 赤) 小魚の佃煮 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) たまねぎ 40 黄) ポンストック 1 黄) カレールウ 4 黄) 油 0.5 しょうゆ 1 塩 0.3 赤) まぐろ 13 緑) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 7 みりん 1 赤) 冷ポレンスハム 10 緑) カリフラワー 10 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 黄) 油 1 黄) いりすり白ごま 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 5 緑) にんじん 15 黄) スパゲティ 30 赤) 冷豆腐 10 淡口しょうゆ 5 削りぶし 2 だし昆布 0.3 こんにやく 15 緑) れんこん 10 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 冷団子 2 塩 0.5 だし昆布 0.5 金時人参 10 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2 料理酒 0.5 だし昆布 0.5 1切 料理酒 1 しょうゆ 3.5 黄) 砂糖 2 みりん 2 黄) 片栗粉 0.3</p>
<p>こんだて</p> <p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物</p> <p>『堺のめぐみ』を使用する予定です</p> <p>小松菜・21日・28日・30日 キャベツ・10日・18日・30日 にんじん・28日 だいこん・30日</p> <p>19日 食育の日</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 みそきしめん 大根のうま煮 味付のり</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 トック 豚肉のごま風味</p>	<p>17</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン ビーフンスープ 煮こみウインナー</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 マカロニスープ ドライカレー</p>
栄養価	622 23.4 24	647 24.6 22	644 20.7 39	630 24.8 24
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 焼かまぼこ 10 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 赤みそ 7 淡口しょうゆ 2 削りぶし 2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 20 黄) トック 20 中華パイオン 2 塩 0.01 黄) 油 0.5</p>	<p>黄) ミニパン 1個 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 干しいたけ 0.2 中華パイオン 2 塩 0.01 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 10 黄) たまねぎ 20 洋風パイオン 1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5 赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 10 赤) 高野豆腐 5 洋風パイオン 0.5 黄) カレールウ 4 ウスターソース 1.5 塩 0.01</p>
<p>こんだて</p> <p>21</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 そぼろ丼 ☆おひたし</p>	<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ ☆ツナマメ焼 ヨーグルト</p>	<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 わかめうどん 春菊のかきあげ ふりかけ</p>	<p>24</p> <p>オーリーパン・牛乳 ポークカレーシチュー コーンソテー ☆抹茶チョコケーキ</p>	<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 船場汁 ひじきの甘煮 ☆じゃがいものみそがらめ</p>
栄養価	626 25.7 25	683 25.3 37	642 20.5 24	678 21.6 32
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 10 黄) 高野豆腐 8 黄) 砂糖 3 料理酒 0.5 削りぶし 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 黄) 砂糖 0.8 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 5 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 40 みりん 1 削りぶし 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 35 黄) カレールウ 10 ウスターソース 2 塩 0.01 赤) 牛乳 12 黄) 小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.4 黄) 油 3</p>
<p>こんだて</p> <p>28</p> <p>ごはん・牛乳 すいとん汁 糸こんにやくのうま煮 ☆鮭の塩焼</p>	<p>29</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームシチュー フルーツコンポート</p>	<p>30</p> <p>ごはん・牛乳 関東煮 ☆ごま酢かけ ふりかけ</p>	<p>31</p> <p>コッペパン・牛乳 冬野菜スープ ☆タンドリーチキン</p>	<p>全国学校給食週間 1/24~30</p> <p>学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持って行く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こと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が、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日からの1週間を全国学校給食週間としています。</p>
栄養価	635 26.7 22	643 22.8 26	647 24.5 28	617 25.8 36
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 10 緑) 土しよが 0.2 黄) いりすり白ごま 0.3 料理酒 0.3 しょうゆ 2.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 洋風パイオン 1 赤) 牛乳 20 塩 0.1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うずら卵缶 20 緑) こんにやく 20 黄) じゃがいも 40 赤) 冷厚揚げ 20 みりん 0.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 20 黄) カレールウ 4 こしょう 0.02 黄) 油 0.5 赤) 冷鶏肉 50 黄) クリーム 2 トマトケチャップ 3 しょうゆ 1 こしょう 0.01</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 (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	642	24.0	27	312	75	1.7	2.7	213	0.36	0.48	20	2.37	3.3
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