

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			9	ごはん・牛乳 関西風雑煮 炒めなます ☆さわらの風味焼		10	ごはん・牛乳 カレーうどん(米粉ルウ) ☆小松菜サラダ		11	ミニパン・揚げパン 牛乳 白菜とうずら卵のスープ 春雨の炒め煮			
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	609	21.9	21	621	20.7	22	624	21.7	37		
おかずの内容(g)	<p>あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をつくる食べ物</p> <p>(黄) ねつ ちから もの (黄) 熱や力のもとなる食べ物</p> <p>みどりからだ ちよよしとの (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 ☆・・・オープン献立</p>	<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: 10,15,22,25,30日 ・大根: 22日 ・にんじん: 23日 ・キャベツ: 10,18,24日</p> <p><b>食育の日</b> 毎月19日は「食育の日」です。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>緑) みつば 1 緑) 大根 20 緑) にんじん 5 黄) さといも 20 赤) 冷豆腐 15 黄) 冷団子 20 赤) 白みそ 15 けずりぶし 2</p> <p>緑) 大根 30 緑) にんじん 5 赤) 焼ちくわ 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 黄) いりすり白ごま 1</p> <p>赤) 冷さわら 1 酢 2 淡口しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 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 7 黄) 冷うどん 50 黄) 米粉カレーウ 9 しょうゆ 1 塩 0.01 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷ウインナー 5 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5 酢 0.5 しょうゆ 1.5 黄) いり白ごま 1 黄) ごま油 0.2</p>	<p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷ベーコン 7 赤) うずら卵缶 20 緑) はくさい 30 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) にら 3 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3</p>								
こんだて	成人の日	14	15	16	17	18									
栄養価		634	21.8	18	609	21.9	34	604	24.8	28	600	20.3	21		
おかずの内容(g)	<p>1月22日(火) 治部煮(じぶに) 治部煮は、石川県(加賀)の代表的な郷土料理です。鴨肉、しいたけ、たけのこ、にんじん、ゆり根、里芋などを合わせた煮物です。『治部煮』という名前の由来は、煮る時の音が「じぶじぶ」と聞こえるからという説や、岡田治部右衛門という人が考案したからという説などがあります。給食では、鴨肉ではなく鶏肉が入っています。</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ささきごぼう 5 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>赤) 小豆(乾) 8 黄) 冷団子 25 黄) 砂糖 8 塩 0.05</p> <p>赤) 冷ししゃも 1尾</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) はくさい 30 緑) ほうれん草 8 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 粉末チーズ 2 黄) 油 1 洋風パイオン 1 黄) 米粉ホワイトルウ 10 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 5 緑) ブロッコリー 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 黄) こしょう 5 塩 0.05</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 0.8</p> <p>赤) 冷豚肉 35 緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 0.1 緑) たまねぎ 5 緑) 花かつお 25 黄) 油 1 トマトケチャップ 2 赤) 赤みそ 1 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1 みりん 1 黄) いりすり白ごま 0.8 ウスターソース 1.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 糸こんにゃく 20 緑) 三度豆 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1 黄) 砂糖 3 みりん 1 しょうゆ 6 けずりぶし 1</p> <p>赤) かつお(油漬) 10 緑) キャベツ 30 緑) たまねぎ 5 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 花かつお 0.2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.3</p> <p>ふりかけ(のり) 1袋</p>										
こんだて	21	22	23	24	25										
栄養価	607	28.3	28	601	25.2	23	623	18.5	22	642	24.9	30	602	23.9	23
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 20 緑) かぶ 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 35 黄) 油 1 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンバーグ 1個 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.3 しょうゆ 1 トマトケチャップ 0.5 ウスターソース 1 黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにゃく 10 緑) ささきごぼう 5 緑) 青ねぎ 5 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 15 緑) 小松菜 3 緑) にんじん 10 黄) すき焼きふ 3 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 3.5 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 0.3 けずりぶし 1</p> <p>赤) 冷だし巻き卵 1個</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) はくさい 30 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 45 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.01 黄) 片栗粉 2 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 15 緑) ほうれん草 10 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5 酢 2 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) 油 10 ポーンストック 1 黄) 米粉ハヤシルウ 10 トマトケチャップ 5 緑) ブレンピュール 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんじん 10 緑) ほうれん草 10 黄) さつまいも 10 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5 酢 2 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) はくさい 25 緑) 小松菜 5 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷すいとん 25 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷鮭 1切 黄) 油 0.5 料理酒 1</p>										
こんだて	28	29	30	31											
栄養価	646	24.2	28	630	21.0	22	627	24.3	24	606	24.2	25			
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) 油 1 緑) トマトピューレ 10 ポーンストック 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02</p> <p>赤) かつお(油漬) 5 緑) ホールコーン缶 10 緑) ささきごぼう 20 緑) にんじん 3 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 1.5 黄) あたりごま 2 黄) いりすり白ごま 0.2 黄) マネーヌ風ドレッシング 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) 油 10 ポーンストック 1 黄) 米粉カレーウ 12 ブルーベリー 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 10 緑) ホールコーン缶 7 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにゃく 10 緑) 小松菜 3 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 酒かす 2 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 40 緑) にんにく 0.1 黄) さつまいも 30 黄) 砂糖 1 しょうゆ 4 みりん 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 黄) ビーフン 10 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) ビーマン 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 1 黄) 砂糖 1.5 酢 2 しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>1月24日から30日は <b>全国学校給食週間です!</b></p> <p>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1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。</p>										

お米について

平成30年12月より、平成30年度香川県産「ヒノヒカリ」を使用しています。  
2月ごろから堺市産「ヒノヒカリ」を使用する予定です。  
「ヒノヒカリ」は、「コシヒカリ」と「黄金晴」を交配して誕生した品種で、九州地方を中心に、中国四国地方で広く作られています。「コシヒカリ」に比べて小粒ですが、うま味がありどんなおかずにも相性のいいお米です。

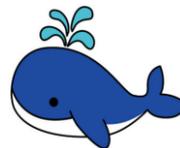
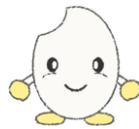


コシヒカリ

黄金晴(こがねばれ)

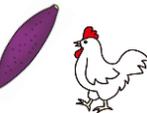


ヒノヒカリ



1月29日(火) くじら肉の  
カレーライス

給食で使用するくじら肉は、調査捕鯨で捕獲したものを使っています。調査捕鯨とは、くじらをとって胃の内容物を調べたり、年齢やどの海域にどことなくいるのかなどを細かく調べるものです。



1月30日(木) かす汁



日本酒は麴、米、水等を入れて作る『もろみ』という原料をこして作られます。「酒粕」は、その『もろみ』に圧力をかけて絞った後に残る白い固形物です。酒粕は昔から甘酒や漬物、石狩鍋やかす汁などの伝統的な食品や料理に利用されてきました。今ではパンやスイーツなどにも利用されています。

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	618	23.0	25	299	73	1.6	2.6	214	0.35	0.47	19	2.05	3.6
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