

月	火	水	木	金																												
こんだて	給食の記念日を祝おう！ 1月24日～30日は ～全国学校給食週間～	★リクエスト献立アンケート 集計結果★ 中区では、6年生を対象に『リクエスト献立アンケート』を実施しました。 アンケート結果を、1月・2月・3月の給食献立にできるだけ取り入れています。小学校で給食を食べるのも、あと3か月です。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。																														
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	<table border="1"> <tr> <th>煮物・炒め物</th> <th>肉料理</th> <th>魚料理</th> <th>シチュー</th> <th>麺</th> <th>野菜</th> <th>デザート</th> </tr> <tr> <td>1位 肉じゃが</td> <td>一口焼きとり</td> <td>魚のごまみそ焼</td> <td>カレーシチュー(カレーライス)</td> <td>とんこつラーメン</td> <td>かきあげ</td> <td>いろいろ</td> </tr> <tr> <td>2位 春雨の炒め煮</td> <td>ギョーザ シュウマイ</td> <td>魚のフライ 魚の塩焼</td> <td>ポタージュ</td> <td>きつねうどん</td> <td>お好み焼</td> <td>カップケーキ</td> </tr> <tr> <td>3位 麻婆豆腐</td> <td>ミンチカツ チキンカツ</td> <td>-</td> <td>クリームシチュー クリーム煮</td> <td>ミートスパゲティ</td> <td>いのさらだ</td> <td>みたらし だんご</td> </tr> </table>			煮物・炒め物	肉料理	魚料理	シチュー	麺	野菜	デザート	1位 肉じゃが	一口焼きとり	魚のごまみそ焼	カレーシチュー(カレーライス)	とんこつラーメン	かきあげ	いろいろ	2位 春雨の炒め煮	ギョーザ シュウマイ	魚のフライ 魚の塩焼	ポタージュ	きつねうどん	お好み焼	カップケーキ	3位 麻婆豆腐	ミンチカツ チキンカツ	-	クリームシチュー クリーム煮	ミートスパゲティ	いのさらだ	みたらし だんご
煮物・炒め物	肉料理	魚料理	シチュー	麺	野菜	デザート																										
1位 肉じゃが	一口焼きとり	魚のごまみそ焼	カレーシチュー(カレーライス)	とんこつラーメン	かきあげ	いろいろ																										
2位 春雨の炒め煮	ギョーザ シュウマイ	魚のフライ 魚の塩焼	ポタージュ	きつねうどん	お好み焼	カップケーキ																										
3位 麻婆豆腐	ミンチカツ チキンカツ	-	クリームシチュー クリーム煮	ミートスパゲティ	いのさらだ	みたらし だんご																										
おかずの内容(㊦)	えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (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  献立表について ・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。  ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	<p>戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食が「生きた教材」として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。</p> <p>※リクエスト献立 その他の部門では、揚げパンが第1位でした！ このマークが付いている日は、もう一度食べたい献立の日です。お楽しみに！</p>																														

こんだて	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。		お正月 ～みなさんが1年間、元気で楽しく過ごすことができますように～		11	ココアパン・牛乳 チキンのトマトクリームパン (米粉ルー) ☆花野菜のマヨネーズ風味焼	正月 12 献立	ごはん・牛乳 関西風雑煮 祝い煮しめ ☆ぶりの照り焼		
栄養価	小松菜…17、19、24日 おおさかしろな…18、26日 水菜…12日 キャベツ…16、30日 にんじん…19日 大根…12、17、26日 ブロッコリー…11日 カリフラワー…11、16日 はくさい…25日		お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。 日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化の一つです。  給食では、12日にお正月献立を実施します。お正月料理を食べながら、新年をお祝いしましょう！		644	22.9	35	617	24.2	23
おかずの内容(㊦)	赤)冷鶏肉 20 糸こんにゃく 20 緑)はくさい 50 緑)白ねぎ 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 赤)冷豆腐 30 黄)すき焼きふ 1 黄)油 1 黄)砂糖 3.5 みりん 1 しょうゆ 0.02		赤)冷鶏肉 22 緑)カリフラワー 10 緑)かぶ 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 黄)さといも 15 緑)塩こじ 3 赤)白みそ 7 赤)豆乳 20 黄)塩 1 塩 0.01 黄)油 0.02		赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)水菜 3 緑)大根 15 緑)金時人参 5 黄)さといも 15 赤)冷豆腐 15 黄)冷団子 20 赤)白みそ 15 削りぶし 2	赤)鶏肉 10 ねじりこんにゃく 20 緑)洗いごぼう 10 緑)金時人参 10 緑)れんこん 5 緑)干しいたけ 0.2 黄)砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 4 削りぶし 1	赤)まぐろ(油漬) 7 緑)ホールコーン缶 5 緑)ブロッコリー 10 緑)カリフラワー 10 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 10 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 7 塩 0.05 こしょう 0.02	赤)冷ふり 1 切 料理酒 1.5 黄)砂糖 0.5 みりん 1.5 しょうゆ 2 黄)片栗粉 0.1	

こんだて	15	ごはん・牛乳 ひきずり ☆焼きそば	16	ココアパン・牛乳 白みそシチュー (米粉ルー) ☆いのさらだ	17	ごはん・牛乳 みそ汁 ☆一口焼きとり 白玉ぜんざい	18	ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン 豚肉の甘酢煮	19	ごはん・牛乳 むらも汁 かむかむ塚つ子丼 ☆焼大学いも					
栄養価	601	26.5	28	573	24.5	33	645	23.5	22	591	25.9	36	618	23.6	23
おかずの内容(㊦)	赤)冷鶏肉 20 糸こんにゃく 20 緑)はくさい 50 緑)白ねぎ 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 赤)冷豆腐 30 黄)すき焼きふ 1 黄)油 1 黄)砂糖 3.5 みりん 1 しょうゆ 0.02	赤)冷鶏肉 22 緑)カリフラワー 10 緑)かぶ 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 黄)さといも 15 緑)塩こじ 3 赤)白みそ 7 赤)豆乳 20 黄)塩 1 塩 0.01 黄)油 0.02	赤)冷鶏肉 20 糸こんにゃく 20 緑)はくさい 50 緑)白ねぎ 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 赤)冷豆腐 30 黄)すき焼きふ 1 黄)油 1 黄)砂糖 3.5 みりん 1 しょうゆ 0.02	赤)冷鶏肉 22 緑)カリフラワー 10 緑)かぶ 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 黄)さといも 15 緑)塩こじ 3 赤)白みそ 7 赤)豆乳 20 黄)塩 1 塩 0.01 黄)油 0.02	赤)冷鶏肉 40 緑)白ねぎ 10 塩 0.1 黄)砂糖 2 みりん 3 しょうゆ 1 料理酒 0.5 黄)片栗粉 0.3	赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)ミニパン 1個 黄)油 2 黄)グラニュー糖 2	赤)豚肉(挽肉) 25 緑)小松菜 15 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 5 黄)ふ 2 赤)鶏卵 20 黄)淡口しょうゆ 3 塩 0.01 黄)片栗粉 0.8 だし昆布 0.5 削りぶし 4	赤)冷鶏肉(挽肉) 25 緑)小松菜 15 緑)にんじん 10 赤)塩つき昆布 0.5 赤)冷ちりめんじゃこ 1 黄)油 2 黄)いり白ごま 1 黄)砂糖 0.5 みりん 0.5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 だし昆布 3 削りぶし 1	黄)さつまいも 40 黄)油 2 黄)砂糖 6 しょうゆ 0.3 酢 0.1					

こんだて	22	ごはん・牛乳 ビーフンスープ 油淋鶏(ユウリンチー)	23	ココアパン・牛乳 かぶのブランチチュー (米粉ルー) ☆ガーリックポテト	給食週間 24 献立	ごはん・牛乳 すいとん汁 ひじきの甘煮 ☆焼鮭	25	ココアパン・牛乳 とんこつラーメン ☆ごぼうサラダ	26	ごはん・牛乳 みそおでん ☆しろなおひたし					
栄養価	647	23.6	30	571	23.4	33	598	25.9	24	574	23.6	30	573	23.4	27
おかずの内容(㊦)	赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 5 緑)ちんげん菜 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)干しいたけ 0.2 黄)ビーフン 10 中華ブイオン 1.5 黄)油 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 20 糸こんにゃく 20 緑)たまねぎ 45 緑)にんじん 10 ポーンストック 0.8 黄)油 1 トマトキャップ 2 黄)塩 7 かまかつソース 5 緑)トマトピューレ 5 しょうゆ 1 黄)砂糖 0.3 こしょう 0.01 塩 0.1	赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)冷鶏肉 20 糸こんにゃく 20 緑)たまねぎ 45 緑)にんじん 10 ポーンストック 0.8 黄)油 1 トマトキャップ 2 黄)塩 7 かまかつソース 5 緑)トマトピューレ 5 しょうゆ 1 黄)砂糖 0.3 こしょう 0.01 塩 0.1	赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)冷鶏肉 15 緑)はくさい 20 緑)青ねぎ 2 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.1 緑)にんじん 10 緑)緑豆もやし 10 黄)冷中華麺 45 黄)油 1 白湯スープ 5.5 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.03	赤)冷鶏肉 20 赤)うずら卵 27 赤)三角こんにゃく 20 緑)大根 45 緑)にんじん 15 黄)さといも 15 赤)焼くわ 10 赤)冷厚揚げ 15 赤)赤みそ 3 赤)豆みそ 5 黄)砂糖 2 みりん 1 削りぶし 2	赤)冷鶏肉 20 糸こんにゃく 20 緑)たまねぎ 45 緑)にんじん 10 ポーンストック 0.8 黄)油 1 トマトキャップ 2 黄)塩 7 かまかつソース 5 緑)トマトピューレ 5 しょうゆ 1 黄)砂糖 0.3 こしょう 0.01 塩 0.1	赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)まぐろ(油漬) 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)大阪しる菜 10 緑)にんじん 5 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 1.5 黄)あたりご 2 黄)いりすり白ごま 0.2 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 2	赤)まぐろ(油漬) 7 緑)はくさい 25 緑)大阪しる菜 10 緑)にんじん 5 みりん 1 淡口しょうゆ 2		

こんだて	29	ごはん(増量)・牛乳 キーマカレーライス(米粉ルー) ☆ツナとホトの マヨネーズ風味焼	30	ココアパン・牛乳 肉団子スープ ホイコーロー みかんジャム	31	ごはん・牛乳 かきたま汁 かぶのあんかけ ☆厚揚げ田楽	～旬の食べもの～ 【かぶ】 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが回ります。  かぶは冬においしい野菜です。春の七草の一つで、「すずな」とも呼ばれます。かぶは、色、形、大きさの異なるたくさんの種類があります。名前に地名が付くものも多く、大阪や西日本で広く栽培されている「天王寺かぶら」は、「なにわの伝統野菜」としても有名です。  *春の七草*			
栄養価	684	22.3	28	583	24.7	30	579	24.0	25	
おかずの内容(㊦)	赤)冷豚肉(挽肉) 15 赤)レバーペースト 3 黄)レンズ豆(乾) 10 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.1 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 50 緑)ブロッコリー 4 黄)油 1 ポーンストック 1 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 黄)ルー(小麦粉) 11 塩 0.2	赤)冷鶏肉 20 糸こんにゃく 20 緑)たまねぎ 45 緑)にんじん 10 ポーンストック 0.8 黄)油 1 トマトキャップ 2 黄)塩 7 かまかつソース 5 緑)トマトピューレ 5 しょうゆ 1 黄)砂糖 0.3 こしょう 0.01 塩 0.1	赤)冷豚肉(挽肉) 15 赤)レバーペースト 3 黄)レンズ豆(乾) 10 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.1 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 50 緑)ブロッコリー 4 黄)油 1 ポーンストック 1 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 黄)ルー(小麦粉) 11 塩 0.2	赤)冷豚肉 20 糸こんにゃく 20 緑)たまねぎ 45 緑)にんじん 10 ポーンストック 0.8 黄)油 1 トマトキャップ 2 黄)塩 7 かまかつソース 5 緑)トマトピューレ 5 しょうゆ 1 黄)砂糖 0.3 こしょう 0.01 塩 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)皮むきトマト缶 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ(ペンネ) 15 黄)油 1 黄)マヨネーズ(ノンオイル) 8 赤)牛乳 10 黄)粉末チーズ 3 洋風ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)かぶ 40 赤)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 黄)砂糖 1 料理酒 1 みりん 0.5 黄)油 0.5 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 15 緑)かぶ 40 赤)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 黄)砂糖 1 料理酒 1 みりん 0.5 黄)油 0.5 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 1.5	赤)冷厚揚げ 15 黄)砂糖 1.5 みりん 3.8 料理酒 1.5 赤)赤みそ 3

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	607	24.1	29	298	74	1.9	2.6	244	0.36	0.49	18	2.17	4.3
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています