

月 火 水 木 金

ごはん 主食用(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず

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～

★リクエスト給食献立アンケート 集計結果★

東・美原区では、6年生を対象に『リクエスト給食献立アンケート』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、できるだけとり入れています。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。

	魚料理	肉料理	野菜料理	めん料理	カレー・シチュー料理	あげもの	デザート
1位	焼ししゃも	鶏からあげ	お好み焼き	ラーメン	ハヤシライス	揚げパン	カップケーキ
2位	さばの塩焼き	ユージンチー	ポトフ	すき焼きうどん	カレーライス	アメリカンドッグ	みたらしだんご
3位	いわしのかば焼き風	焼とり丼	さんぴらごぼう	カレーうどん	ドライカレー	ちくわのいぼあげ	フルーツゼリー

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♪

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・・・15、17、22日
だいこん・・・10、17、27、29、31日
にんじん・・・22日
キャベツ・・・23日
はくさい・・・24日
春菊・・・24日
ブロッコリー・・・30日
カリフラワー・・・30日

くるで、万博！

4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。

【モーリシャス・ケニア】

アフリカ大陸には3,000近くも民族が存在し、温暖なエリアから砂漠、乾燥地帯、熱帯雨林など気候も様々です。民族や気候の違いにより、多様な食文化が存在しています。モーリシャスでは、インドの食文化の影響が強く、アフリカの海でとれたタコと、インドから伝わった香辛料を使ったカレー(オクパカレー)が食べられているそうです。パシヤはじゃがいもに衣をつけて揚げたものです。ケニアではチャイとよばれる紅茶とともに食べることが多いそうです。

お正月

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。

お正月献立 10	601	23.2	24
緑) 水菜	5	緑) 大根	15
緑) 金時人参	5	赤) 冷豆腐	10
黄) 冷団子	20	赤) 赤みそ	3
赤) 雑煮みそ	10	削りぶし	2
赤) 冷鶏肉	8	こんぴら	15
緑) 洗いごぼう	10	緑) 金時人参	5
緑) れんこん	10	緑) しいたけ	0.2
黄) 砂糖	2	しょうゆ	3
料理酒	0.5	削りぶし	
黄) 油	0.3		
赤) 冷ぶり	1	しょうゆ	1
料理酒	1	黄) 砂糖	1
みりん	2	しょうゆ	1.5
黄) 片栗粉	0.3		

節分

節分には「厄払い」といって、病気や火事・地震などの悪いことが起こらないように「豆まき」をしたり、焼いたいわしの頭をひらぎの枝にさして、家の玄関に飾ったりします。給食では、1月31日に節分献立を実施します。

14

ミニパン・牛乳 揚げパン ウィンナーのトマト煮

599 22.1 38

黄) ミニパン 1個 黄) 油 4

黄) グラニュー糖 2

赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2

緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20

緑) 緑豆もやし 5 赤) 棒状 10

黄) ウィンナー皮 8 中華パイオン 1

黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4

塩 0.05 こしょう 0.01

赤) 冷ウィンナー 20 緑) 皮むきトマト缶 10

緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15

黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.3

ウスターソース 1 トマトケチャップ 3

黄) 砂糖 0.1 塩 0.05

こしょう 0.01

15

ごはん・牛乳 みそ汁 ☆焼とり丼 白玉ぜんざい

654 25.2 24

緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5

緑) 大根 25 赤) 冷豆腐 20

赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 4

白) 白みそ 4 削りぶし

赤) 冷鶏肉(もも) 50 緑) 白ねぎ 10

塩 0.1 こしょう 0.01

しょうゆ 3 黄) 砂糖 2

片栗粉 0.5 みりん

黄) 小豆(乾) 8 黄) 冷団子 25

黄) 砂糖 6 塩 0.05

万博献立 20

モーリシャス ケニア

664 21.6 26

赤) 冷豚肉(挽肉) 10 赤) 冷ゆでだこ 20

緑) 皮むきトマト缶 10 緑) にんじん 20

緑) たまねぎ 50 黄) レンズ豆(乾) 3

黄) 油 1 黄) カレーパウダー(カレー) 13

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

緑) にんにく 0.3 黄) じゃがいも 50

コリアンダー 0.05 黄) 小麦粉 0.1

黄) 片栗粉 5 ベーキングパウダー 0.1

黄) 砂糖 2 塩 0.2

料理酒 0.5 しょうゆ 0.8

黄) 油 6

21

コッペパン・牛乳 オニオンスープ ☆豚肉のマスタード焼き ミックスジャム

592 25.5 35

赤) 冷ベーコン 10 緑) ハセリ 0.1

緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30

黄) マスタード(マイルド) 3 洋風パイオン 1

淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1

こしょう 0.02

赤) 冷豚肉(もも) 20 つきこんにやく 7

緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10

黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5

料理酒 1 黄) ユースト 3

粒入りマスタード 2 塩 0.1

こしょう 0.01

黄) ミックスジャム 1袋(15)

22

ごはん・牛乳 みそ汁 れんこんのきんぴら ☆さわらの塩こうじ焼き

572 25.4 25

赤) 冷豚肉(もも) 20 つきこんにやく 7

緑) れんこん 20 緑) 土しろうが 0.2

緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 50

赤) 冷すあげ 3 赤) 赤みそ 4

白) 白みそ 4 削りぶし

赤) 冷豚肉(もも) 20 つきこんにやく 7

緑) れんこん 20 緑) 土しろうが 0.2

黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5

みりん 0.5 しょうゆ 3

黄) ごま油 0.2 削りぶし

赤) 冷さわら(甘塩) 1切(30) とうじ 1 黄) 油 0.5

27

ごはん・牛乳 トック ピリから大根

573 20.8 27

赤) 冷ベーコン 8 緑) 青ねぎ 2

緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 25

黄) トック 20 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

赤) 冷鶏肉 15 緑) 白ねぎ 5

緑) 大根 50 緑) にんにく 0.2

黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5

黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 2

みりん 0.5 料理酒 1

コチジャン 1

28

コッペパン・牛乳 コーンポタージュ チリコンカン チョコレートクリーム

658 24.0 38

緑) クリームコーン缶 10 緑) にんじん 10

緑) たまねぎ 30 緑) とうもろこし 10

赤) 牛乳 20 黄) ホワートルウ 6

黄) 油 0.5 洋風パイオン 1

塩 0.1 こしょう 0.02

赤) 冷豚肉(もも) 20 黄) 白いんげん豆水煮 20

緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 30

黄) 油 0.3 洋風パイオン 0.2

トマトケチャップ 7 とんかつソース 2

ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.01

塩 0.1 こしょう 0.01

黄) チョコレートクリーム 1袋(15)

29

給食週間 献立 29

ごはん・牛乳 すいとん汁 大豆の磯煮 ☆鮭の風味焼き

620 26.8 24

赤) 冷鶏肉 10 つきこんにやく 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 7 赤) 白みそ 4

削りぶし 2

赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10

赤) 焼ちくわ 5 赤) 冷すあげ 3

黄) 砂糖 2 黄) 砂糖 3

みりん 1 しょうゆ 3

黄) 油 0.3 削りぶし

赤) 冷鮭(甘塩) 1切(30) 酢 2

淡口しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	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	610	15.8	29	289	76	2.0	2.6	193	0.36	0.46	18	2.22	5.1
文部科学省基準	650	13~20	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