

月		火		水		木		金			
こんだて	主食(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~		★もう一度食べたい給食アンケート結果★ 南区域の20校の6年生(支援学校は中学部3年生)に『もう一度食べたい給食アンケート』を行いました。結果は下の表のとおりになりました。できるだけ1・2・3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください! もう一度食べたいメニューのマーク							
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	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。		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。		メニュー		ごはんと いっしょに			
おかずの内容(g)	★予定献立は内容を一部変更する場合があります	★予定献立は内容を一部変更する場合があります		メニュー		ごはんと いっしょに		デザートなど			
こんだて	堺のめぐみ	くるで、万博!		お正月		10		ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン 豚キムチ			
栄養価	堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜...28日 はくさい...10日・16日・17日・29日 だいこん...14日・23日・24日・27日・30日・31日 キャベツ...22日・28日 おおさかしらな...14日・30日 カリフラワー...15日・17日 春菊...16日 にんじん...20日 ブロッコリー...22日・31日	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方が集まります。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近くもの民族が存在し、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料を使ったカレー(オクトパスカレー)が食べられているそうです。 パジャはじゃがいもに衣をつけてあげたものです。ケニアではチャイとよばれる紅茶とともに食べる人が多いそうです。		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。		570 25.0 36		4		1	
おかずの内容(g)						黄)ミニパン 1個 黄)油 2		赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)緑豆もやし 10 赤)棒天 10 黄)ワンタン皮 8 中華パイオン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01		赤)冷豚肉 25 緑)はくさい 30 緑)にら 3 緑)にんにく 0.2 緑)たまねぎ 20 黄)油 1 しょうゆ 2.5 キムチの素 1	
こんだて	大阪の郷土料理	14	15	16	17	18	19	20	21		
栄養価	大阪は、江戸時代に陸と海の交通が発達し、全国の食材が集まり「天下の台所」と呼ばれました。多様な郷土料理があり「きつねうどん」「船場汁」「くるみもち」などがあります。 昆布を使った「だし文化」が発達し、だし汁はもちろん、たこ焼きなどの「粉もの」料理にもだしが使われています。また、食材を大切に、できるだけ使い切る「始末の精神」が根付いています。	598 23.3 22	621 23.1 37	615 20.2 23	583 23.3 34	619 26.0 28	605 25.8 25	617 26.6 25	575 19.6 23		
おかずの内容(g)		赤)冷鶏肉 10 緑)大阪しる菜 5 緑)かぶ 10 緑)にんじん 5 黄)さといも 10 黄)冷団子 25 赤)白みそ 15 淡口しょうゆ 1 削りぶし(だし用) 2	赤)冷鶏肉 10 緑)ホールコーン缶 15 緑)カリフラワー 10 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 35 黄)じゃがいも 40 黄)ホワイトルウ 7 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 15 緑)はくさい 20 緑)白ねぎ 3 緑)にんじん 10 赤)冷うすあげ 3 黄)冷うどん 60 赤)赤みそ 6 赤)白みそ 2 淡口しょうゆ 2 赤)白みそ 1 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)カリフラワー 10 緑)はくさい 5 緑)にんじん 10 黄)油 0.7 黄)冷うどん 20 淡口しょうゆ 0.5 黄)冷うどん 20 こしょう 0.02	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)冷うどん 10 黄)油 0.7 緑)トマトピューレ 10 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 黄)砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 緑)トマトピューレ 10 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 黄)砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷鶏肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 25 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉(挽肉) 10 赤)冷ゆでたこ 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(ケニア) 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		
こんだて	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
栄養価	576 27.9 28	686 21.9 26	579 23.0 39	584 26.0 28	605 25.8 25	619 26.0 28	605 25.8 25	617 26.6 25	575 19.6 23		
おかずの内容(g)	赤)冷鶏肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 25 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉(挽肉) 10 赤)冷ゆでたこ 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(ケニア) 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	赤)冷ウインナー 15 緑)ブロッコリー 5 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 40 洋風パイオン 1.2 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 黄)油 0.5	赤)冷鶏肉 10 緑)白ねぎ 2 緑)しめじ 5 緑)大根 20 緑)にんじん 10 黄)さといも 10 赤)冷うすあげ 3 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.1 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 緑)トマトピューレ 10 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 黄)砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 緑)トマトピューレ 10 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 黄)砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 緑)トマトピューレ 10 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 黄)砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 緑)トマトピューレ 10 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 黄)砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷鶏肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 25 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉(挽肉) 10 赤)冷ゆでたこ 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(ケニア) 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	
こんだて	29	30	31	1	2	3	4	5	6		
栄養価	605 25.1 39	608 22.7 22	573 21.8 35	617 26.6 25	575 19.6 23	617 26.6 25	575 19.6 23	617 26.6 25	575 19.6 23		
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 30 緑)ちんげん菜 5 緑)にんじん 10 黄)緑豆春雨 4 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 黄)油 0.7	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 15 緑)えのき茸 5 緑)大根 20 緑)土しろうが 0.5 緑)にんじん 3 しょうゆ 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし(だし用) 2 料理酒 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)クリームコーン缶 20 緑)ブロッコリー 10 緑)にんじん 15 黄)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 30 黄)油 0.5 黄)ホワイトルウ 8 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 15 緑)にんじん 5 緑)みりん 0.5 みりん 0.5 塩 0.5 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉 5 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 10 赤)冷うすあげ 3 赤)乾ひじき 2 黄)油 0.5 黄)砂糖 2.5 黄)みりん 3 削りぶし(だし用) 1	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 15 緑)にんじん 5 緑)みりん 0.5 みりん 0.5 塩 0.5 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 15 緑)にんじん 5 緑)みりん 0.5 みりん 0.5 塩 0.5 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 15 緑)にんじん 5 緑)みりん 0.5 みりん 0.5 塩 0.5 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 25 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉(挽肉) 10 赤)冷ゆでたこ 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(ケニア) 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	

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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
1月平均	600	15.8	29	292	73	1.6	2.5	214	0.33	0.46	18	2.22	4.6
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