



月	火	水	木	金
<p>ごはん(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>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~</p> <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>寒い季節もていねいな手洗いをしましょう</p> <p>水だけではなく、せっけんを使いましょう</p> <p>洗い残しがないようにしましょう</p> <p>清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう</p>	<p>寒い季節もていねいな手洗いをしましょう</p> <p>水だけではなく、せっけんを使いましょう</p> <p>洗い残しがないようにしましょう</p> <p>清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう</p>	<p>寒い季節もていねいな手洗いをしましょう</p> <p>水だけではなく、せっけんを使いましょう</p> <p>洗い残しがないようにしましょう</p> <p>清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう</p>
<p>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</p> <p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>

月	火	水	木	金																														
<p>堺のめぐみ</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...16、21、30日 大根...10、16、27、30日 水菜...10日 ブロッコリー...20日 カリフラワー...15、20日 白菜...17日 キャベツ...15、17、22、31日 にんじん...14日</p>	<p>くるで、万博!</p> <p>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。</p> <p>【モーリシャス・ケニア】</p> <p>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(オクパスカレー)が食べられているそうです。バジリヤ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ことが多いそうです。</p>	<p>お正月</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>正月献立 10</p> <table border="1"> <tr> <td>614</td> <td>22.9</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>緑) 水菜</td> <td>5 緑) 大根</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) 金時人参</td> <td>8 黄) 冷団子</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>赤) 白みそ</td> <td>15 淡口しょうゆ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄) 白みそ</td> <td>2 だし昆布</td> <td>0.5</td> </tr> </table>	614	22.9	24	緑) 水菜	5 緑) 大根	20	緑) 金時人参	8 黄) 冷団子	20	赤) 白みそ	15 淡口しょうゆ	1	黄) 白みそ	2 だし昆布	0.5	<p>正月献立 10</p> <table border="1"> <tr> <td>ねじりこんにやく</td> <td>15 緑) 洗いごぼう</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>5 緑) れんこん</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷厚揚げ</td> <td>20 緑) 干ししいたけ</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>2 しょうゆ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>0.5 削りぶし</td> <td></td> </tr> </table>	ねじりこんにやく	15 緑) 洗いごぼう	10	緑) にんじん	5 緑) れんこん	10	赤) 冷厚揚げ	20 緑) 干ししいたけ	0.2	黄) 砂糖	2 しょうゆ	3	料理酒	0.5 削りぶし	
614	22.9	24																																
緑) 水菜	5 緑) 大根	20																																
緑) 金時人参	8 黄) 冷団子	20																																
赤) 白みそ	15 淡口しょうゆ	1																																
黄) 白みそ	2 だし昆布	0.5																																
ねじりこんにやく	15 緑) 洗いごぼう	10																																
緑) にんじん	5 緑) れんこん	10																																
赤) 冷厚揚げ	20 緑) 干ししいたけ	0.2																																
黄) 砂糖	2 しょうゆ	3																																
料理酒	0.5 削りぶし																																	
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>																														

月	火	水	木	金																																																																																							
<p>節分</p> <p>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。</p> <p>給食では、1月30日に節分献立を実施します。</p>	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <td>622</td> <td>25.8</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ベーコン</td> <td>10 緑) にら</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10 緑) たまねぎ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豆腐</td> <td>15 赤) 鶏卵</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>中華ブイオン</td> <td>1.5 料理酒</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>3.5 塩</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> </tr> </table>	622	25.8	28	赤) 冷ベーコン	10 緑) にら	5	緑) にんじん	10 緑) たまねぎ	20	赤) 冷豆腐	15 赤) 鶏卵	20	中華ブイオン	1.5 料理酒	0.5	淡口しょうゆ	3.5 塩	0.1	こしょう	0.02		<p>15</p> <table border="1"> <tr> <td>604</td> <td>25.3</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>黄) ミニパン</td> <td>1個 黄) 油</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>黄) グラニュー糖</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>10 赤) 冷ベーコン</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) カリフラワー</td> <td>15 緑) キャベツ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>20 緑) たまねぎ</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>黄) じゃがいも</td> <td>40 黄) 油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>洋風ブイオン</td> <td>1 淡口しょうゆ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.3 こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> </table>	604	25.3	37	黄) ミニパン	1個 黄) 油	4	黄) グラニュー糖	2		赤) 冷豚肉	10 赤) 冷ベーコン	10	緑) カリフラワー	15 緑) キャベツ	20	緑) にんじん	20 緑) たまねぎ	30	黄) じゃがいも	40 黄) 油	0.5	洋風ブイオン	1 淡口しょうゆ	1	塩	0.3 こしょう	0.02	<p>16</p> <table border="1"> <tr> <td>580</td> <td>22.4</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>緑) 小松菜</td> <td>5 緑) えのき茸</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>15 黄) じゃがいも</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>赤) 赤みそ</td> <td>7 赤) 白みそ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>2</td> <td></td> </tr> </table>	580	22.4	21	緑) 小松菜	5 緑) えのき茸	5	緑) たまねぎ	15 黄) じゃがいも	20	赤) 赤みそ	7 赤) 白みそ	4	削りぶし	2		<p>17</p> <table border="1"> <tr> <td>590</td> <td>21.5</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>20 糸こんにゃく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) はくさい</td> <td>30 緑) 白ねぎ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10 黄) たまねぎ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>黄) 冷うどん</td> <td>50 黄) 油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>2 みりん</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>5.5 塩</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>1.5</td> <td></td> </tr> </table>	590	21.5	24	赤) 冷豚肉	20 糸こんにゃく	10	緑) はくさい	30 緑) 白ねぎ	3	緑) にんじん	10 黄) たまねぎ	20	黄) 冷うどん	50 黄) 油	0.5	黄) 砂糖	2 みりん	2	しょうゆ	5.5 塩	0.01	削りぶし	1.5	
622	25.8	28																																																																																									
赤) 冷ベーコン	10 緑) にら	5																																																																																									
緑) にんじん	10 緑) たまねぎ	20																																																																																									
赤) 冷豆腐	15 赤) 鶏卵	20																																																																																									
中華ブイオン	1.5 料理酒	0.5																																																																																									
淡口しょうゆ	3.5 塩	0.1																																																																																									
こしょう	0.02																																																																																										
604	25.3	37																																																																																									
黄) ミニパン	1個 黄) 油	4																																																																																									
黄) グラニュー糖	2																																																																																										
赤) 冷豚肉	10 赤) 冷ベーコン	10																																																																																									
緑) カリフラワー	15 緑) キャベツ	20																																																																																									
緑) にんじん	20 緑) たまねぎ	30																																																																																									
黄) じゃがいも	40 黄) 油	0.5																																																																																									
洋風ブイオン	1 淡口しょうゆ	1																																																																																									
塩	0.3 こしょう	0.02																																																																																									
580	22.4	21																																																																																									
緑) 小松菜	5 緑) えのき茸	5																																																																																									
緑) たまねぎ	15 黄) じゃがいも	20																																																																																									
赤) 赤みそ	7 赤) 白みそ	4																																																																																									
削りぶし	2																																																																																										
590	21.5	24																																																																																									
赤) 冷豚肉	20 糸こんにゃく	10																																																																																									
緑) はくさい	30 緑) 白ねぎ	3																																																																																									
緑) にんじん	10 黄) たまねぎ	20																																																																																									
黄) 冷うどん	50 黄) 油	0.5																																																																																									
黄) 砂糖	2 みりん	2																																																																																									
しょうゆ	5.5 塩	0.01																																																																																									
削りぶし	1.5																																																																																										
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>																																																																																							

月	火	水	木	金
<p>20</p> <p>コッパパン・牛乳 かぶのシチュー ☆花野菜のオープン焼き マヨネーズ風ドレッシング</p>	<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうがが煮 ☆切干大根と 小松菜のサラダ</p>	<p>22</p> <p>コッパパン・牛乳 卵スープ ☆にらチヂミ チョコレートクリーム</p>	<p>万博献立 23 モーリシャス・ケニア</p> <p>ごはん・牛乳 タコのカレーライス バジリヤ</p>	<p>給食週間 献立 24</p> <p>ごはん・牛乳 すいとん汁 ひじきの甘露煮 ☆焼鮭</p>
<p>603 23.1 38</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) クリームコーン缶 15 緑) かぶ 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 洋風ブイオン 1 赤) 牛乳 20 粉末チーズ 2 黄) ホウレンソウの葉 5 黄) ホワイトルウ 5 塩 0.05 こしょう 0.02</p>	<p>582 23.5 20</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよがが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 20 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p>	<p>656 22.8 40</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 15 緑) にら 5 緑) にんじん 15 赤) 小松菜 5 黄) じゃがいも 30 黄) 米粉 2 黄) 油 0.5</p>	<p>669 21.6 27</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ゆでたこ 10 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 3 黄) 油 1 黄) しょうゆ 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 黄) 砂糖 0.02</p>	<p>595 24.3 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 1 赤) はくさい 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 白) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>

月	火	水	木	金
<p>27</p> <p>黒糖パン・牛乳 ベベロンチーノ ☆大根サラダ</p>	<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ 油淋鶏</p>	<p>29</p> <p>コッパパン・牛乳 ポーグシチュー コーンソテー ☆チョコチップケーキ</p>	<p>節分献立 30</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 いわし天ぷらの甘酢かけ 福豆</p>	<p>31</p> <p>コッパパン・牛乳 マカロニスープ ☆チキンとポテトの ハーフ焼き</p>
<p>630 22.2 31</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) エリンギ 8 緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 7 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 35 洋風ブイオン 1.5 黄) オリーブ油 2 塩 0.4 黄) 砂糖 0.03 一味唐辛子 0.02</p>	<p>629 24.2 33</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 中華ブイオン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>675 22.0 30</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 40 黄) 油 1 洋風ブイオン 1 黄) ブラウンルウ 8 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 1 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>661 23.1 31</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ゆでたこ 10 緑) ささがきごぼう 3 緑) 小松菜 10 緑) 大根 15 緑) にんじん 10 黄) さつまいも 20 赤) 赤みそ 7 白) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p>	<p>590 27.6 37</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 5 赤) キャベツ 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 7 洋風ブイオン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>おかずの内容 (g)</p>

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	620	15.2	30	293	76	1.7	2.6	217	0.36	0.46	23	2.18	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