

1月の新献立		10日(金) お正月献立		15日(水) 谷川中学校 スペシャル献立		9日(木)		10日(金)	
<p>15日(水) ハッシュドポテト 17日(金) ごぼうたっぷり かき揚げ 21日(火) 韓国風 ヤンニョムチキン 30日(木) 玄米ごはん</p> <p>今月も新献立が です！ お楽しみに！</p>		<p>お正月に食べるお雑煮の始まりは平安時代で、年神様に供えた餅や里芋、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ「若水」と、新年最初の火で煮込み、元旦に食べたのが始まりといわれています。</p> <p>お雑煮の具材や味付けは地方により異なりますが、一つだけ必ず入っているのがお餅です。関西では丸餅、関東周辺や寒冷地では角餅が主流です。</p> <p>また、さらわは「鱈」と書き、新春にふさわしい魚としてお正月料理によく使われます。</p> <p>10日のお正月献立ではさらわの幽庵焼きと雑煮がです。残さずに食べて下さいね。</p>		<p>谷川中学校からのメッセージ</p> <p>谷川中学校の今年度のスペシャル献立は、保健給食委員がみんなの健康を考えて決定しました。主菜は人気の高い『きのこソースのハンバーグ』。副菜は主菜を引き立てる『ハッシュドポテト』と『きんぴらごぼう』。ごはんは少しアクセントを加えた『わかめごはん』。汁物はコーンたっぷり『コーンクリームスープ』。デザートは『すだちゼリー』です。</p> <p>みんなの健康を気遣って考えたので、残さず食べてください。</p>		<p>エネルギー 804 kcal たんぱく質26.7g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>きのこソース ベーコン 5 しめじ 15 エリンギ 25 たまねぎ 30 パセリ 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>切干大根サラダ まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 6 にんじん 6</p> <p>和風ドレッシング 和風ドレッシング 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 842 kcal たんぱく質38.6g 塩分2.7g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>おひたし ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5</p> <p>さらわの幽庵焼き さらわ(焼き) 1切 みりん 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p>☆ふりかけ ☆ふりかけ 1袋</p> <p>雑煮 皮なし鶏肉 15 冷凍とうふ 15 白玉もち 20 さといも 18 にんじん 9 平天 8 たまねぎ 22 だいこん 13 しお 0.15 みそ 3.5 白みそ 6 けずりぶし 1 水 95</p> <p>☆牛乳 1本</p>	
<p>31日(金)北条中学校 スペシャル献立</p> <p>北条中学校からのメッセージ</p> <p>生活委員会で、普段あまり出ないけどみんなに人気のあるメニューを中心に考えました。チキンカレーにナンをベースに枝豆コーンとごぼうサラダ(ごまだれ付)で野菜を加え、春巻で満腹感を加えたところで、最後のシメにデザートプリンで満足感UP。みなさんの大好きなメニューばかりだと思いますので、残さずに食べてください。</p>		<p>エネルギー 775 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>豚肉のごま煮 豚肉 30 じゃがいも 55 つきこんやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆すずりごま 1.5 米ぬか油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 0.5 けずりぶし 0.5 水 15</p> <p>青菜の油炒め うすあげ 2 おおさかしろな 22 はくさい 33 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 たまねぎ 1.8 しめじ 0.2 エリンギ 0.5 たまねぎ 1 にんじん 1 パセリ 5 トマトケチャップ 2.5 トンカツソース 1袋</p> <p>ハッシュドポテト ハッシュドポテト 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 932 kcal たんぱく質29.5g 塩分3.5g</p> <p>わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 トマト缶詰 35 たまねぎ 20 ホールコーン 7 パセリ 5 エリンギ 0.5 たまねぎ 1 にんじん 1 トマトケチャップ 3 トンカツソース 2.5</p> <p>コーンクリーム スープ コーンクリーム 1コ たまねぎ 15 白ワイン 16 ホールコーン 20 スイートコーン 25 たまねぎ 33 しお 11 こしょう 0.03</p> <p>☆すだちゼリー すだちゼリー 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 760 kcal たんぱく質33.0g 塩分3.0g</p> <p>☆コッパパン ☆コッパパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>焼きスパゲティ 豚肉 20 ☆スパゲティ(小麦) 18 にんじん 16 キャベツ 46 たまねぎ 33 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p>小松菜としめじの炒め物 こまつな 44 しめじ 13 キャベツ 0.3 米ぬか油 0.3 こしょう 0.02</p> <p>いちごジャム いちごジャム 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 875 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>ごぼうたっぷり かき揚げ ☆ごぼうたっぷり かき揚げ(小麦) 1コ 米ぬか油 0.2 さとう 0.5 土しょうが 1.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>春雨サラダ ハム 5 はるさめ 5 キャベツ 33 にんじん 5 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>☆ごまドレッシング ☆ごまドレッシング 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	
<p>エネルギー 812 kcal たんぱく質26.2g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>じゃがいもの そぼろ煮 合挽肉 30 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 4.5 かたくり粉 1.5 けずりぶし 0.5 水 25</p> <p>切干の和え物 うすあげ 5 切干しだいこん 5 にんじん 11 こまつな 22 うすくちしょうゆ 3 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 824 kcal たんぱく質29.2g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>韓国風 ヤンニョムチキン 鶏肉(皮つき) 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 にんにく 0.1 かたくり粉 7 米ぬか油 6 コチジャン 3.5 トマトケチャップ 3.5 さとう 1.2 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 0.8 にんじん 0.5 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 0.75 うすくちしょうゆ 0.75 さとう 0.9</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 784 kcal たんぱく質33.8g 塩分3.0g</p> <p>豚丼 白ごはん 105 精白米</p> <p>ご飯に具をかけて 丼として食べて 下さい。</p> <p>野菜炒め ちくわ 8 キャベツ 30 にんじん 9 土しょうが 0.4 米ぬか油 0.08 しお 0.02 こしょう 0.8</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 741 kcal たんぱく質26.5g 塩分2.6g</p> <p>☆デニッシュパン ☆デニッシュパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>鮭のクリーム煮 鮭角切り 30 さけ 0.5 にんじん 11 たまねぎ 33 ブロッコリー 22 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 811 kcal たんぱく質29.6g 塩分2.7g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>もやしチャンプル 太もやし 40 まぐろオイル漬 8 ひきわり大豆 10 にんじん 6 にら 4 ベーコン 20 ほうれんそう 50 にんじん 11 しお 0.15 うすくちしょうゆ 0.8 系けずり 0.3</p> <p>☆牛乳 1本</p>	
<p>エネルギー 794 kcal たんぱく質31.6g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>鯖のみそ煮 さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 みそ煮のたれ 10 土しょうが 3 水 16</p> <p>小松菜とコーンの炒め物 こまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 オイスターソース 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 769 kcal たんぱく質30.4g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>豚キムチ 豚肉 45 はくさい 45 白菜キムチ 20 にら 8 にんじん 17 米ぬか油 0.5 みりん 0.3 水 0.03</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 811 kcal たんぱく質27.6g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>ご飯にまぜて 食べて下さい。</p> <p>セルフチキンライス 皮なし鶏肉 40 さけ 0.8 たまねぎ 50 にんじん 25 ピーマン 10 エリンギ 10 しお 0.3 こいくちしょうゆ 0.08 トマトケチャップ 28</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 778 kcal たんぱく質30.2g 塩分1.8g</p> <p>玄米ごはん 精白米 90 もち玄米 15</p> <p>厚揚げの五目炒め煮 豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 干しいたけ 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 0.1 にんにく 0.7 土しょうが 0.6 しお 0.1 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 3.2 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 ハチ風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりがらスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p>☆牛乳 1本</p>		<p>エネルギー 884 kcal たんぱく質34.3g 塩分3.8g</p> <p>☆ナン ☆ナン(小麦) 1コ</p> <p>春巻 ☆はるまき(小麦) 15 米ぬか油 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
②のマークの日は、スプーンも持参してください。
③のマークの日は、食缶のおかずがつかます。
④食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。
◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。
◇使った後は、きれいに洗って清潔におきましょう。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の後に()で記載しています。
【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
平均栄養摂取量	812	15	26	381	3.3	302	0.73	0.60	37	5.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。