

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><b>15日(水) ハッシュドポテト</b> <b>17日(金) ごぼうたっぷり</b> かき揚げ <b>21日(火) 韓国風</b> ヤンニョムチキン <b>30日(木)</b> 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ものがお餅です。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、さわらは「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わらの幽庵焼きと雑煮がおすすめです。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 精白米 105</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 さけ 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 精白米 100</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>さわらの幽庵焼き さわら(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 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><b>31日(金)北条中学校</b> 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 精白米 105</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 こいくちしょうゆ 1.8 ☆ごま油 0.2</p> <p>塩こんぶ 塩こんぶ 1袋</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</p> <p>きのこソース 皮なし鶏肉 15 白ワイン 1 ホールコーン 20 スイートコーン 25 たまねぎ 0.5 にんじん 1 パセリ 3 トマトケチャップ 5 トナカツソース 2.5</p> <p>コーンクリームスープ 米ぬか油 1 たまねぎ 11 こしょう 0.03</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>☆コッパン ☆コッパン(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 精白米 105</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 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>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 812 kcal たんぱく質26.2g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 精白米 105</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 精白米 105</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 ☆ごま油 2.5 青ねぎ 1.6 ☆白ごま 0.5</p> <p>のりの佃煮 のりの佃煮 1袋</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 精白米 105</p> <p>かまぼこ 15 たまねぎ 55 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.7 さけ 1 水 5</p> <p>野菜炒め ちくわ 8 キャベツ 30 にんじん 9 しめじ 0.4 米ぬか油 0.08 しお 0.02 こしょう 0.8</p> <p>もずくスープ 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 10 乾燥もずく 15 はるさめ 0.5 たまねぎ 2.5 青ねぎ 2.5 みりん 1 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 とりがらスープ 10 水 120</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 しめじ 6 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03</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 精白米 105</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>豆腐チゲ 豚肉 20 冷凍とうふ 50 にんじん 11 たまねぎ 16 うすくちしょうゆ 33 はくさい 33 白菜キムチ 10 マヨネーズ 5 チンゲン菜 7 青ねぎ 5 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03</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 精白米 105</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>ひじきの煮物 芽ひじき 2.4 うすあげ 6 にんじん 4 米ぬか油 0.3 さとう 2.8 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.2 水 12</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 精白米 105</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>大豆ちりめん 大豆の華 3 しらす干し 3 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2 しお 5</p> <p>ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ</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 精白米 105</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 こしょう 0.03 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 にんにく 1.2 土しょうが 0.6 しお 0.6 さとう 1 こいくちしょうゆ 2.4 さけ 3.2 さとう 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>チキンカレー 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 28 たまねぎ 37 にんじん 9 トマト缶詰 15 にんにく 0.5 土しょうが 15 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.17 こしょう 0.03</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。

『加工食品のアレルギーの記載について』  
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。