

### 1月の新献立

9日(水) れんこんのとうもろこしが炒め

11日(金) コーンコロケ

23日(水) 鮭のちゃんちゃんソースかけ

24日(木) 豚肉と野菜のトマト煮

29日(火) オムレツカレーソース  
今月も新献立が出来ます！お楽しみに！

### 作ってみよう おすすめ給食レシピ

#### 23日(水) 鮭のちゃんちゃんソースかけ

【材料】(4人分) さとう 2g、みりん 2g、白ごま油 2g、しょうゆ 2g、にんにく 2g、たまねぎ 2g、りんご酢 2g、水 2g

【作り方】  
①キャベツ、たまねぎは短冊切り、にんにくは千切り、しめじは2センチ巾に切っておく。  
②鮭を焼く。  
③フライパンに油を入れ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじを炒める。  
④③に調味料を加えて、水溶きした片栗粉を加え仕上げる。鮭の上にかけて出来上がり。

エネルギー 871 kcal たんぱく質32.6g 塩分3.1g

9日(水) 白ごはん 100g

さんまの蒲焼き 100g

れんこんのとうもろこしが炒め 100g

雑煮 100g

梅ひじきふりかけ 100g

☆牛乳 1本

エネルギー 858 kcal たんぱく質35.2g 塩分3.5g

10日(木) 女食パン 2枚

ポトフ 20g

ミートサンド 17g

☆牛乳 1本

エネルギー 859 kcal たんぱく質26.1g 塩分2.7g

11日(金) 白ごはん 105g

コーンコロケ 1コ

ごぼうサラダ 10g

サラダにかけて食べて下さい。

☆牛乳 1本

### 18日(金)住道中学校 スペシャル献立

住道中学校からのメッセージ

住道中学校では、前期の保健委員会で各学年2つずつ、計6つの献立を考えました。6つの献立から1つ選ぶために、全校生徒と教職員による投票を行いました。1位になった献立は、塩分が多くて実現できなかったため、2位の献立に決定しました。

献立を考えた班からのメッセージです。

「みなさんが色々な食べ方で、美味しく召し上がって頂けるように工夫しました。味わいながら、残さず食べてください。」

エネルギー 802 kcal たんぱく質32.7g 塩分3.4g

15日(火) ☆コッパパン 1コ

クリームスパゲティ 100g

ハム 15g

☆スパゲティ(小麦) 20g

たまねぎ 40g

にんにく 12g

エリンギ 5g

パセリ 0.8g

米ぬか油 0.5g

しょうゆ 0.8g

こしょう 0.03g

☆ホワイトソース(乳・小麦) 15g

☆牛乳 15g

☆粉チーズ(乳) 1g

白ワイン 1g

☆生クリーム(乳) 1g

とりがらスープ 5g

水 8g

いちごジャム 1袋

いちごジャム 1袋

豚肉のガーリック炒め 30g

たまねぎ 33g

しめじ 10g

☆牛乳 1本

エネルギー 846 kcal たんぱく質32.5g 塩分2.0g

16日(水) 白ごはん 105g

ダッカルビ 60g

ナムル 33g

ふりかけ 1袋

フルーツミックス 20g

卵の花 6g

☆牛乳 1本

エネルギー 739 kcal たんぱく質35.9g 塩分2.0g

17日(木) 白ごはん 105g

あじのしょうがあん 100g

おひたし 23g

ふりかけ 1袋

☆牛乳 1本

エネルギー 902 kcal たんぱく質33.7g 塩分2.8g

18日(金) 白ごはん 105g

チーズインハンバーグ 1コ

トマトソース 100g

☆チーズ(乳) 10g

☆小麦粉 10g

☆牛乳 15g

☆粉チーズ(乳) 1g

白ワイン 1g

☆生クリーム(乳) 1g

とりがらスープ 5g

水 8g

いちごジャム 1袋

いちごジャム 1袋

豚肉のガーリック炒め 30g

たまねぎ 33g

しめじ 10g

☆牛乳 1本

エネルギー 769 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.9g

21日(月) わかめごはん 105g

炊き込みわかめ 2.85g

豚じゃが 30g

じゃがいも 0.3g

つきこんにやく 20g

たまねぎ 33g

にんにく 22g

三度豆 11g

米ぬか油 0.5g

さとう 3.5g

こいくちしょうゆ 5g

けずりぶし 0.5g

水 15g

☆牛乳 1本

エネルギー 795 kcal たんぱく質30.3g 塩分2.8g

22日(火) 白ごはん 105g

チャプチェ 100g

丸天の含め煮 35g

切干の和え物 7g

ヨーグルト 1コ

☆牛乳 1本

エネルギー 776 kcal たんぱく質33.8g 塩分2.9g

23日(水) 白ごはん 105g

鮭のちゃんちゃんソースかけ 100g

青菜の油炒め 2g

のり 1.5g

すまし汁 10g

さつまいもの甘煮 60g

☆牛乳 1本

エネルギー 791 kcal たんぱく質33.5g 塩分2.7g

24日(木) 女食パン 1コ

豚肉と野菜のトマト煮 30g

もやしのカレー和え 44g

☆牛乳 1本

エネルギー 834 kcal たんぱく質26.9g 塩分2.5g

25日(金) 白ごはん 105g

鶏の中華炒め 30g

にんじんしりしり 22g

☆牛乳 1本

エネルギー 729 kcal たんぱく質32.7g 塩分2.2g

28日(月) 菜めし 105g

豆腐チゲ 20g

いかのてり煮 50g

小松菜のじゃこ炒め 5g

☆牛乳 1本

エネルギー 787 kcal たんぱく質30.0g 塩分3.0g

29日(火) ☆ハニーパン 1コ

オムレツ 100g

☆プレーンオムレツ(卵) 1コ

チンゲン菜の炒め物 8g

☆牛乳 1本

エネルギー 853 kcal たんぱく質35.7g 塩分2.2g

30日(水) 白ごはん 105g

鶏肉の唐揚げ 30g

ツナ大豆ふりかけ 15g

☆牛乳 1本

エネルギー 738 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.3g

31日(木) 白ごはん 105g

すき焼き煮 30g

豚肉と大根の煮物 20g

☆牛乳 1本

### 30日(水)南郷中学校 スペシャル献立

南郷中学校からのメッセージ

南郷中学校のスペシャル献立は、前期保健給食委員会で考えました。南郷中学校は残食が多いので、みんなの人気があるメニューを選びました。まず、大おかずはみんな大好きな鶏肉の唐揚げです。中おかずは唐揚げにもよく合うもやし炒めにしました。小おかずはご飯が進むツナ大豆ふりかけです。魚と大豆で良質なタンパク質が取れます。汁物は具だくさんの五目汁にしました。寒くなってきたので、体が温まり、野菜のビタミンで風邪の予防も期待できます。まさに、味よし、栄養よしのメニューです。皆さんも食べ残さず、しっかりと栄養をとって元気な体を作ってくださいね。

【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スプーンのマークの日は、スプーンも持参してください。

③お湯のマークの日は、食缶のおかずがつかえます。

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		脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
	kcal	たんぱく質 g				A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
平均栄養摂取量	809	31.7	25	388	3.3	298	0.67	0.60	37	4.9	2.8
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9

☆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。