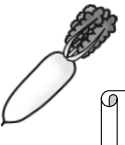

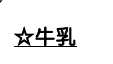




<p>1月の新献立</p> <p><b>12日(水) 小魚佃煮</b></p> <p>今月も新献立が登場します。お楽しみに！</p> 	<p>12日(水) お正月献立</p> <p>昔からお正月はととても大切な年中行事でした。お正月に食べる祝い料理であるおせち料理には、食材ひとつひとつに、おめでたい意味やいわれがあります。</p> <p>12日(水)のお正月献立には、ごぼう(末永く繁栄するように)、れんこん(将来の見通しがよくなるように)を使用した献立が出来ます。残さずに食べてくださいね。</p> 	<p>12日(水) エネルギー 775 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.1g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>お正月献立</b></p> <p><b>炒り鶏煮</b> 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 ほうれんそう 16 つきこんにやく 10 にんじん 16 粉かつお 22 さとう 5 だけのご水煮 6 三度豆 5 土しょうが 1 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 25</p> <p><b>小魚佃煮</b> 小魚佃煮 1袋</p> <p><b>れんこん磯辺揚げ</b> ☆れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> <p>12、14、17、19日は大東市産の新米「ヒノヒカリ」です。</p> 	<p>13日(木) エネルギー 820 kcal たんぱく質31.1g 塩分2.9g</p> <p><b>☆コッペパン</b> 1コ</p> <p><b>ビーフシチュー</b> 牛肉 35 じゃがいも 40 にんじん 18 たまねぎ 55 しめじ 10 米ぬか油 0.5 しょうゆ 0.03</p> <p><b>キャベツとハムのサラダ</b> ハム 10 キャベツ 47 しょうゆ 0.1 こいくちしょうゆ 0.7 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2</p> <p><b>枝豆コーン</b> ☆枝豆コーン(小麦) 7</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>14日(金) エネルギー 812 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.0g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>マーボー豆腐</b> 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 しょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2.5</p> <p><b>揚げギョーザ</b> ☆ギョーザ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p><b>ナムル</b> 太もやし 33 チンゲン菜 20 なら 5 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 ☆白ごま 0.3 ☆ごま油 0.5</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 
--	---	--	--	--

<p>17日(月) エネルギー 806 kcal たんぱく質26.9g 塩分1.7g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>豚じゃが</b> 豚肉 30 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 15</p> <p><b>ツナ大豆ふりかけ</b> まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 にんじん 6 米ぬか油 0.2 しょうゆ 0.5 さいとう 1.3 だいごん 55 たまねぎ 44 にんじん 22 しめじ 8 こんにやく 0.5 土しょうが 0.5 オリーブ油 0.4 しょうゆ 0.02 水 10</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>18日(火) エネルギー 786 kcal たんぱく質35.9g 塩分3.1g</p> <p><b>☆食パン</b> 2枚</p> <p><b>ミートサンド</b> 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 しょうゆ 0.1 しょうゆ 0.01 小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6 ウスターソース 1 洋からし 0.2 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.3 さけ 6 かりん 0.4</p> <p><b>バジルチキンの洋風煮</b> 皮なし鶏肉 30 しょうゆ 0.2 こしょう 0.01 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 バジルペースト 1 だいごん 55 たまねぎ 44 にんじん 22 しめじ 8 こんにやく 0.5 土しょうが 0.5 オリーブ油 0.4 しょうゆ 0.02 水 10</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> <p>ミートサンドとスライスチーズを食パンにはさんで食べて下さい。</p> 	<p>19日(水) エネルギー 794 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.0g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>白身魚の野菜ソースかけ</b> ホキ(濃粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 うすあげ 4 ピーマン 1.3 米ぬか油 0.2 さとう 3 チンゲン菜 12 す 3 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.3 さけ 6 かりん 0.4</p> <p><b>豚肉のガーリック炒め</b> 豚肉 30 たまねぎ 33 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.3</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>20日(木) エネルギー 756 kcal たんぱく質26.0g 塩分2.2g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>照り焼きハンバーグ</b> ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 10 しめじ 4 さとう 3 みりん 9 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 10</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>21日(金) エネルギー 842 kcal たんぱく質31.6g 塩分2.7g</p> <p><b>わかめごはん</b> 精白米 105 炊き込みわかめ 285</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> 鶏肉(皮つき) 30 土しょうが 1 こんにやく 0.5 こいくちしょうゆ 2 米ぬか油 0.3 さとう 2.8 かりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.2 水 12</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 
---	--	---	--	--


<p>24日(月) エネルギー 733 kcal たんぱく質32.4g 塩分1.7g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>塩鮭</b> 塩鮭切り身 1切 米ぬか油 0.2</p> <p><b>豚肉と大根の煮物</b> 豚肉 20 だいごん 60 さとう 2.3 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 0.2 水 30</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>25日(火) エネルギー 809 kcal たんぱく質27.6g 塩分2.4g</p> <p><b>☆デニッシュパン</b> 1コ</p> <p><b>スパゲティナポリタン</b> ハム 20 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しょうゆ 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6</p> <p><b>ポパイコーンソテー</b> ほうれんそう 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>26日(水) エネルギー 785 kcal たんぱく質29.4g 塩分1.7g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>厚揚げの五目炒め煮</b> 豚肉 35 にんじん 26 こまつな 44 干しいたけ 0.6 たけのご水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすあげ 2.8 八丁風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりからスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすあげ 1 水 9</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>27日(木) エネルギー 832 kcal たんぱく質30.9g 塩分2.5g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>関東煮</b> 皮なし鶏肉 20 ほうれんそう 23 平天 15 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 22 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 0.5 ミニミニがんも 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.5 水 30</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 	<p>28日(金) エネルギー 903 kcal たんぱく質29.1g 塩分2.2g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>ドライカレー</b> 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 こんにやく 0.3 土しょうが 0.2 しょうゆ 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 7</p> <p><b>☆牛乳</b> 1本</p> 
---	---	---	--	---

31日(月) エネルギー 850 kcal たんぱく質32.9g 塩分2.6g

**菜めし** 精白米 105 菜めし 3

**豚肉のしょうが炒め 切干と小松菜炒め**  
豚肉 72 たまねぎ 72 米ぬか油 0.5 土しょうが 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4.2 さけ 1

**☆牛乳** 1本

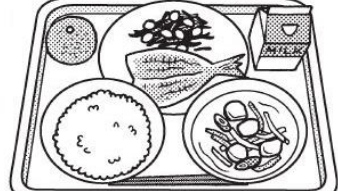


**1月24~30日 全国学校給食週間**

毎年1月24日から30日までの1週間は、「全国学校給食週間」と定められています。これを機会に、学校給食の歴史や献立などを振り返って、給食のすばらしさを再認識してみましょう。

**学校給食の歴史**

明治22年	昭和22年	昭和27年	現在
おにぎり	ミルク(脱脂粉乳)	コッペパン	地域の食材を取り入れた地産地消など、食育の視点を踏まえた献立を取り入れています。
山形県の小学校で、おにぎりや塩鮭、漬物を昼食として出していたことが、学校給食のはじまりといわれています。	戦争が終わり、外国から送られてきた脱脂粉乳・缶詰・小麦を使って、12月24日に給食が再開されました。現在は、その日が冬休みということもあり、その1ヶ月後の1月24日からの1週間を学校給食週間としています。	パン又はご飯などの主食、牛乳、給食がそろった給食が、全国の小学校を対象に実施されるようになりました。	



【給食献立表の見方】

- 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。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- 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。  
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『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 %				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	807	15	27	369	3.1	272	0.71	0.57	37	6.7	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆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て下さい。  
☆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。