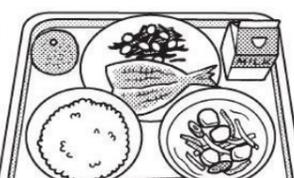


<p>1月の新献立</p> <p>12日(水) 小魚佃煮</p> <p>今月も新献立が登場します。お楽しみに！</p> 	<p>12日(水) お正月献立</p> <p>昔からお正月はととても大切な年中行事でした。お正月に食べる祝い料理であるおせち料理には、食材ひとつひとつに、おめでたい意味やいわれがあります。</p> <p>12日(水)のお正月献立には、ごぼう(末永く繁栄するように)、れんこん(将来の見通しがよくなるように)を使用した献立が出来ます。残さずに食べてください。</p> 	<p>12日(水) エネルギー 775 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>お正月献立</p> <p>炒り鶏煮 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 ねぎ 16 かつお 10 かつお 16 かつお 22 かつお 5 かつお 6 かつお 1 かつお 0.5 かつお 4.5 かつお 5.5 かつお 25</p> <p>れんこん磯辺揚げ くれんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>小魚佃煮 小魚佃煮 1袋</p> <p>12、14、17、19日は大東市産の新米「ヒノヒカリ」です。</p> <p>☆牛乳 1本</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>☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>ビーフシチュー 牛肉 35 じゃがいも 40 じゃがいも 18 たまねぎ 55 しめじ 10 米ぬか油 0.5 しお 0.1 かつお 0.03</p> <p>キャベツとハムのサラダ ハム 10 キャベツ 47 しお 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>枝豆コーン 枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p>☆牛乳 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>白ごはん 精白米 105</p> <p>マーボー豆腐 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</p> <p>揚げギョーザ ☆ギョーザ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>ナムル 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>☆牛乳 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>白ごはん 精白米 105</p> <p>豚じゃが 豚肉 30 さけ 0.3 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>ツナ大豆ふりかけ まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 米ぬか油 0.2 しょうゆ 0.5 さとう 1.3 だいこん 55 たまねぎ 44 にんじん 22 しめじ 8 にんにく 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>小松菜の和え物 こまつな 30 はくさい 30 さとう 1 うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>☆牛乳 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>☆食パン ☆食パン(小麦・乳) 2枚</p> <p>ミートサンド 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 しお 0.1 かつお 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>バジルチキンの洋風煮 皮なし鶏肉 30 しお 0.2 かつお 0.01 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>キャベツソテー キャベツ 58 米ぬか油 0.2 しお 0.2 しょうゆ 0.02 水 10</p> <p>スライスチーズ ☆スライスチーズ(乳) 1枚</p> <p>☆牛乳 1本</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>白ごはん 精白米 105</p> <p>白身魚の野菜ソースかけ 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 うすくちしょうゆ 3 さとう 3 しょうゆ 0.3 さけ 6 かりん 0.4</p> <p>豚肉のガーリック炒め 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>☆牛乳 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>白ごはん 精白米 105</p> <p>照り焼きハンバーグ 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 かりん 9 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 10</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</p> <p>☆牛乳 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>わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 285</p> <p>鶏肉の唐揚げ 鶏肉(皮つき) 30 しょうゆ 1 牛肉 3 にんにく 0.5 米ぬか油 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>ひじきの煮物 芽ひじき 2.4 牛肉 3 にんじん 4 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>☆牛乳 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>白ごはん 精白米 105</p> <p>塩鮭 塩鮭切り身 1切 米ぬか油 0.2</p> <p>豚肉と大根の煮物 豚肉 20 だいこん 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>きんぴらごぼう ささがきごぼう 25 にんじん 11 米ぬか油 0.2 さとう 1.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 水 5</p> <p>のり 1袋</p> <p>りんご りんご 1袋</p> <p>☆牛乳 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>☆デニッシュパン ☆デニッシュパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>スパゲティナポリタン 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 しお 0.3 かつお 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6</p> <p>ポパイコーンソテー ほうれんそう 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 しお 0.1 かつお 0.02</p> <p>ミルク ミルク 1袋 (キャラメル)</p> <p>チキンカツ ☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 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>白ごはん 精白米 105</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 たけのこ水煮 10 ちんげん菜 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 うすくちしょうゆ 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 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p>小松菜としめじの炒め物 こまつな 44 しめじ 13 板こんにやく 5 にんじん 0.3 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 0.5 水 50</p> <p>かつおそぼろ かつお油漬 30 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 水 0.8</p> <p>☆牛乳 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>白ごはん 精白米 105</p> <p>関東煮 皮なし鶏肉 20 ほうれんそう 23 平天 15 はくさい 50 にんじん 0.5 板こんにやく 20 しょうゆ 1 土しょうが 2 米ぬか油 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 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>おひたし ほうれんそう 23 はくさい 50 にんじん 0.5 板こんにやく 20 しょうゆ 1 土しょうが 2 米ぬか油 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 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>☆牛乳 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>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 0.2 米ぬか油 0.3 しょうゆ 0.02 かつお 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>ごぼうサラダ まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 しょうゆ 0.3 かつお 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>☆牛乳 1本</p>
<p>31日(月) エネルギー 850 kcal たんぱく質32.9g 塩分2.6g</p> <p>菜めし 精白米 105 菜めし 3</p> <p>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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>1月24～30日 全国学校給食週間</p> <p>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。</p> 	<p>学校給食の歴史</p> <p>明治22年 おにぎり</p> <p>昭和22年 ミルク(脱脂粉乳)</p> <p>昭和27年 コッペパン</p> <p>現在 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。</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 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。