

<h3>1月の新献立</h3> <p><b>11日(水)</b> 卯年国産 だいだいのムース</p> <p><b>24日(火)</b> 夢オレンジ</p> <p><b>25日(水)</b> カツオカツ</p> <p><b>27日(金)</b> メープルマフィン</p> <p><b>フチたいやき</b></p>	<h3>11日(水) お正月料理</h3> <p>昔からお正月はとても大切な年中行事でした。お正月に食べるお祝い料理であるおせち料理には、食材一つひとつにおめでたい意味やいわれがあります。</p> <p>11日(水)のお正月料理には、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)を使用した献立が登場します。</p> <p>この一年が良い年となるようお願いしながら、味わって食べましょう。</p>	<b>11日(水)</b> エネルギー 795 kcal たんぱく質27.3g 塩分3.1g わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 285 炒り鶏煮 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つきこんにやく 10 にんじん 16 ごぼう 22 たけのこ水煮 5 三度豆 6 土しろうが 1 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 25 小松菜の和え物 こまつな 44 にんじん 7 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 卯年国産 だいだいのムース 1コ れんこん磯辺揚げ ☆れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ 米ぬか油 4 ☆牛乳 1本	<b>12日(木)</b> エネルギー 789 kcal たんぱく質27.9g 塩分2.4g ☆メロンパン ☆メロンパン(小麦・乳) 1コ スバゲティミートソース 合挽肉 30 ☆スバゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しろうが 0.8 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.04 トマトケチャップ 13 ウスターソース 4 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 サラダに かけてください ☆ごまドレッシング 1袋 枝豆コーン むき枝豆 10 ホールコーン 20 ☆牛乳 1本	<b>13日(金)</b> エネルギー 838 kcal たんぱく質30.8g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 105 白身魚の野菜ソースかけ ホキ(鰯粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.3 水 6 野菜炒め 豚肉 8 キャベツ 30 にんじん 9 米ぬか油 0.4 しお 0.08 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 ☆牛乳 1本 ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス乳) 1コ
	<b>16日(月)</b> エネルギー 764 kcal たんぱく質32.6g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 105 豆腐のチャンプル 切干の和え物 豚肉 30 冷凍とうふ 70 にんじん 16 たまねぎ 33 こまつな 22 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 鶏肉のゆずこしょう焼き 皮なし鶏肉 2コ さけ 0.4 ゆずこしょう 1.2 米ぬか油 0.2 ☆牛乳 1本	<b>17日(火)</b> エネルギー 780 kcal たんぱく質26.9g 塩分2.1g 白ごはん 精白米 105 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 10 しめじ 10 さとう 2.4 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 10 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 こしょう 0.02 ☆牛乳 1本 サラダに かけてください ☆メープルマフィン 1袋 ノンエッグマヨ 1袋 のり 1袋 ☆牛乳 1本	<b>18日(水)</b> エネルギー 844 kcal たんぱく質37.2g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 105 鱈のみそ煮 おひたし さば素焼き 1コ 米ぬか油 0.2 みそ煮のたれ 10 土しろうが 3 水 16 豚肉のしょうが炒め 豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しろうが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5 ☆牛乳 1本 チンゲン菜 28 はくさい 44 しお 0.1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 ☆牛乳 1本	<b>19日(木)</b> エネルギー 877 kcal たんぱく質36.2g 塩分2.6g ☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ チキンナゲット ☆チキンナゲット(小麦) 2コ ポークビーンズ 豚肉 30 大豆(水煮) 20 たまねぎ 44 にんじん 11 しめじ 10 にんにく 0.5 トマト缶詰 20 三度豆 6 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.6 トマトケチャップ 6 ローリエ粉末 0.02 ホークフイオン(袋) 4 水 20 ☆牛乳 1本 ☆チキンナゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4 さけ 0.1 たまねぎ 44 チンゲン菜の炒め物 にんじん 11 ベーコン 8 チンゲン菜 29 キャベツ 24 にんじん 5 しお 0.08 こしょう 0.02 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1 ☆牛乳 1本 ☆チョコレートクリーム(乳) 1袋

<b>23日(月)</b> エネルギー 854 kcal たんぱく質31.2g 塩分3.2g 菜めし 精白米 105 菜めし 3 鶏の唐揚げおろしソース 鶏肉(皮つき) 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 だいこん 20 青ねぎ 5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 4 みりん 0.5 さけ 1 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.5 水 15 ☆牛乳 1本 チンゲン菜とえのきの和え物 かまぼこ 5 チンゲン菜 47 えのきだけ 11 うすくちしょうゆ 1 みりん 1 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 ☆牛乳 1本	<b>24日(火)</b> エネルギー 734 kcal たんぱく質36.3g 塩分2.3g 白ごはん 精白米 105 塩鮭 塩秋鮭切り身 1切 米ぬか油 0.2 ☆牛乳 1本 夢オレンジ 1袋 塩こんぶ 1袋 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 ☆牛乳 1本 五目豆 牛肉 7 大豆(水煮) 20 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 水 20 ☆牛乳 1本	<b>25日(水)</b> エネルギー 906 kcal たんぱく質30.1g 塩分2.5g 白ごはん 精白米 105 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 土しろうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 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 アルガ ソリアーアルク 7 水 12 ☆牛乳 1本 もやしのサラダ もやし 10 太もやし 35 にんじん 10 トウバンジャン 10 米ぬか油 0.2 さとう 1 トマト缶詰 2 さとう 0.5 ☆牛乳 1本 カツオカツ ☆気仙沼産カツオカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 4.5 ☆牛乳 1本	<b>26日(木)</b> エネルギー 802 kcal たんぱく質30.7g 塩分2.9g ☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ オムレツチリソース ほうれん草のサラダ ☆フレンチオムレツ(卵) 1コ 米ぬか油 0.2 にんにく 0.2 土しろうが 0.2 トウバンジャン 0.1 さとう 0.2 トマト缶詰 7.7 トマトケチャップ 10 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 1.26 ☆牛乳 1本 ☆オムレツチリソース 豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 6 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5 ☆牛乳 1本 ☆ほうれん草のサラダ ほうれん草 33 キャベツ 13 ホールコーン 10 だいこん 0.1 にんじん 1 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 みそ 6 白みそ 2 水 30 ☆牛乳 1本	<b>27日(金)</b> エネルギー 787 kcal たんぱく質28.2g 塩分2.3g 白ごはん 精白米 105 みそおでん ツナ大豆ふりかけ 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 33 板こんにやく 20 だいこん 44 にんじん 16 さけ 5 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 1.2 みそ 6 白みそ 2 水 30 ☆牛乳 1本 ☆みそおでん 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 土しろうが 0.5 さとう 1.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 1.8 ☆牛乳 1本 ☆みそおでん 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 土しろうが 0.5 さとう 1.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 1.8 ☆牛乳 1本
--	---	--	---	---

<b>30日(月)</b> エネルギー 777 kcal たんぱく質27.0g 塩分1.7g 白ごはん 精白米 105 ピピンパ風 牛肉 50 にんじん 33 チンゲン菜 60 太もやし 20 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 6 ☆すりごま 2 ☆ごま油 0.4 かつお和え はくさい 55 ほうれんそう 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 ☆牛乳 1本 ごはんにかけて 食べてください。	<b>31日(火)</b> エネルギー 905 kcal たんぱく質35.6g 塩分3.2g ☆バーガーパン ☆バーガーパン(小麦・乳) 1コ チキンカツソースかけ ☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 トウカツソース 6 いんげん豆のトマト煮 ウイナー 10 いんげん豆(ゆで) 20 たまねぎ 22 パセリ 0.5 オリーブ油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 5 水 10 ☆牛乳 1本 チキンカツとキャベツソースとスライスチーズをはさんで食べてください。 ☆キャベツソース キャベツ 58 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 カレー粉 0.1 ☆スライスチーズ 1枚 ☆スライスチーズ(乳) 1枚 ☆ミルクココア 1袋 ☆ミルクココア 1袋	<b>地産地消</b> 地元で生産された農作物を消費することを地産地消といいます。 1月の給食では大東市で生産されたお米を使います。品種は「ヒトカリ」です。 地元の農家さんが育ててくださったお米です。感謝の気持ちを持っていただきます。 大東市産の新米を使用する日 1/11、13、16、17、18、20、23、24、25 今年たくさん収穫できました！！ おにぎり 塩鮭 菜の漬物	<b>全国学校給食週間 特別献立について</b> 1月24日(火)は全国学校給食週間が始まる日です。この日は明治22年に山形県で学校給食が始まった時の献立を参考にした特別献立になっています。 学校給食について考える一週間の始まりです。給食の歴史や大切さを知り、できるだけ残さず食べるようにしましょう。 明治22年 給食が始まった時の献立	<b>カツオカツ</b> カツオの水揚げ量25年連続日本一の宮城県気仙沼産のカツオを使用したカツです。カツオはたんぱく質の他、鉄やビタミンB12も多く含むため、貧血予防に最適な食品とも言われています。 EPAやDHAといった青魚に多く含まれる脂肪酸も豊富なため、成長期のみなさんにおすすめの食品です。 カツオのうま味が詰まったカツオカツを味わって食べましょう。
--	---	--	---	---

<b>【給食献立表の見方】</b> 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。	<b>中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー</th> <th rowspan="2">たんぱく質</th> <th rowspan="2">脂質</th> <th rowspan="2">カルシウム</th> <th rowspan="2">鉄</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維</th> <th rowspan="2">塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>%</th> <th>A μgRE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養摂取量</td> <td>801</td> <td>15</td> <td>28</td> <td>362</td> <td>3.1</td> <td>289</td> <td>0.67</td> <td>0.58</td> <td>37</td> <td>6.4</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取基準(中学生)</td> <td>830</td> <td>エネルギーの13~20%以下</td> <td>エネルギーの25~30%以下</td> <td>450</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>30</td> <td>6.5</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>		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	%	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	平均栄養摂取量	801	15	28	362	3.1	289	0.67	0.58	37	6.4	2.3	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	2.5
	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	%			A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			g	g																																		
平均栄養摂取量	801	15	28	362	3.1	289	0.67	0.58	37	6.4	2.3																																			
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	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。

今年度は、食材費の一部として国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しています。