

月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・(冷)=冷凍食品	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』の小松菜・だいこん・にんじん・キャベツ・春菊・おおかしろなを使用予定です。
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・(冷)=冷凍食品	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』の小松菜・だいこん・にんじん・キャベツ・春菊・おおかしろなを使用予定です。	七草がゆ に入っているものは? せり なすな ござよう ほとけのざ すずしろ
おかずの内容(g)	あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 き ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 みどりからた ちようしよとの (緑) 体の調子を整える 食べ物 ★予定献立は内容を一部 変更する場合があります	赤・黄・緑 みんなそろって 栄養トリア!	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・(冷)=冷凍食品	七草がゆ に入っているものは? せり なすな ござよう ほとけのざ すずしろ

こんだて	10 成人の日	11 堺のめぐみ	12 ミニパン・揚げパン 牛乳 ビーフンスープ 肉団子のケチャップ煮	13 堺のめぐみ	14 堺のめぐみ			
栄養価	616	21.1 23	637	23.2 35	661	23.9 26	602	22.2 23
おかずの内容(g)	緑)みつば 3 緑)大根 15 緑)金時人参 7 赤)冷豆腐 10 黄)冷団子 25 淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 だし昆布 0.5	緑)にんじん 3 赤)冷うすあげ 3 緑)干しいたけ 0.5 緑)切干大根 4 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 酢 2 淡口しょうゆ 1.5 削りぶし だし昆布	黄)ミニパン 1個 黄)油 4 黄)グラニュー糖 2 赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)ちんげん菜 5 緑)エリンギ 5 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 黄)ピーマン 8 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 0.1 黄)ごま油 0.2 塩 0.02	緑)青ねぎ 2 緑)えのき茸 5 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 赤)赤みそ 6 赤)白みそ 4 削りぶし 2	緑)青ねぎ 2 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 10 黄)ふ 1 赤)鶏卵 20 淡口しょうゆ 4 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5			

こんだて	17 堺のめぐみ	18 堺のめぐみ	19 堺のめぐみ	20 堺のめぐみ	21 堺のめぐみ					
栄養価	695	24.7 37	634	24.7 27	622	23.9 28	603	21.6 22	623	28.1 28
おかずの内容(g)	赤)冷鶏肉 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 黄)マカロニ 7 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)ちんげん菜 20 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 25 赤)冷厚揚げ 50 緑)干しいたけ 0.5 黄)油 1 中華ブイヨン 1 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 3 料理酒 1 赤)赤みそ 5 豆板醤 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 黄)焼かまぼこ 10 赤)冷うすあげ 5 赤)冷うどん 60 黄)カレールー 8 ウスターソース 1 しょうゆ 1.5 削りぶし 2	赤)冷鶏肉 10 緑)クリームコーン缶 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 15 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 黄)片栗粉 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)たけのこ水煮 5 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 黄)緑豆春雨 10 黄)油 1 中華ブイヨン 0.5 黄)砂糖 0.5 赤)赤みそ 1.5 赤)豆みそ 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.05 黄)ごま油 0.2					

こんだて	24	25	26	27	28					
栄養価	673	23.0 30	617	22.2 22	639	23.4 32	626	24.8 24	601	24.2 16
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 赤)冷しよフードミンクス 10 緑)キャベツ 15 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)緑豆もやし 10 赤)焼かまぼこ 5 黄)冷中華麺 40 黄)油 0.5 白湯スープ 8 みりん 0.5 料理酒 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)土しよが 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 赤)一口魚菜天 20 黄)油 1 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤)冷ベーコン 10 緑)皮むきトマト缶 20 黄)白いんげん豆水煮 20 緑)セロリ 2 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)マカロニ 8 黄)油 0.5 洋風ブイヨン(無塩) 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 黄)トック 20 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 10 つきこんにく 10 緑)小松菜 5 緑)しめじ 5 緑)大根 20 緑)にんじん 10 黄)冷すいとん 30 淡口しょうゆ 0.5 赤)赤みそ 30 赤)白みそ 4 削りぶし 2					

こんだて	31 堺のめぐみ	全国学校給食週間 (1/24~30)	~季節の野菜~ 【だいこん】 葉も食べられるよ	今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介 します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが 出回ります。
栄養価	647	25.0 32	だいこん	白くて長い形をしたものが一般的ですが、品種によっ ては丸い形のものや、赤や黄色のものなどもあります。 根の部分には、ビタミンCや、でんぷん分解酵素のアミ ラーゼを多く含んでいます。葉は、カロテンを多く含む緑 黄色野菜です。 冬が旬の大根は、寒さに耐えると甘くなります。生で食 べたり、煮物にしたりする以外に、干して切干大根にし たものは、保存食として昔から食べ継がれています。
おかずの内容(g)	赤)冷鶏肉 20 緑)ホールコーン缶 10 緑)ブロッコリー 10 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 20 黄)マカロニ 8 黄)油 1 ポーンストック 1 黄)ホワイトルウ 7 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 3 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 40 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷ベーコン 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 40 塩 0.1 こしょう 0.02	学校給食は、明治22年に山形県 の小学校で、お弁当を持って来る ことができない子どもたちのために おにぎりや焼き魚や漬物を出したこ とが始まりといわれています。その 後、各地に広がっていきますが、 戦争のために一時中断されました。 戦後、昭和21年12月24日から再開 され、これを記念して、毎年冬休み と重ならない1月24日からの1週間 を全国学校給食週間としています。

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
1月平均	633	23.7	27	303	75	1.8	2.5	200	0.35	0.48	19	2.27	3.4
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上