令和6年 1月　**学校給食予定献立表**　（堺区）　堺市教育委員会

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 主食（ごはん・パン）・牛乳<br>大きなおかず<br>小さなおかず | **給食の記念日を祝おう！**<br>1月24日～30日は<br>**～全国学校給食週間～** | 七草がゆ（1月7日） | | |
| 栄養価 | エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比 | | | | |
| おかずの内容（g） | **えいよう三色**<br>（赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物<br>（黄）熱や力のもとになる食べ物<br>（緑）体の調子を整える食べ物<br>**献立表について**<br>・単位はg（グラム）です。<br>・食品の数量は中学年の量を示しています。<br>・（冷）は冷凍品を示しています。<br>・☆はオーブン献立です。<br>★予定献立は内容を一部変更する場合があります | 戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。<br>学校給食が「生きた教材」として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。 | 春一番に芽を出す7種類の野菜、あるいは野草をおかゆに入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。七草がゆには、家族が健康に過ごせるようにとの願いがこめられています。正月に食べ過ぎで弱った胃を休める意味もあります。<br> <br>春の七草<br>せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ | | |

## 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・・・16日、18日、19日、22日、30日
水菜・・・11日、24日
大阪しろ菜・・・15日
大根・・・15日、22日、25日
カリフラワー・・・19日
キャベツ・・・23日、26日、31日
にんじん・・・25日
ブロッコリー・・・30日

## お正月

**～みなさんが1年間、元気で楽しく過ごすことができますように～**

お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。

日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化の一つです。

給食では、11日にお正月献立を実施します。お正月料理を食べながら、新年をお祝いしましょう！

### 11

こんだて：ごはん・牛乳／雑煮／☆さわらのゆうあん焼／煮しめ

栄養価：625　25.8　23

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 5　緑）水菜 5
- 緑）大根 15　緑）金時人参 3
- 赤）冷豆腐 10　黄）冷団子 25
- 赤）赤みそ 3　赤）白みそ 10
- 削りぶし 2　**正月献立**
- 赤）冷さわら 1切(40)　しょうゆ 1.5
- 緑）ゆず果汁 0.5　黄）砂糖 1
- みりん 1.5　黄）片栗粉 0.2
- こんにゃく 15　緑）洗いごぼう 10
- 緑）にんじん 5　緑）れんこん 10
- 赤）冷厚揚げ 20　緑）干しいたけ 0.2
- 黄）砂糖 2　しょうゆ 3
- 料理酒 0.5　削りぶし

### 12

こんだて：ミニパン・牛乳／揚げパン／肉団子スープ／クーブイリチー

栄養価：575　21.0　37

おかずの内容（g）：
- 黄）ミニパン 1個　黄）油 4
- 黄）グラニュー糖 2
- 赤）冷チキンボール 25　緑）ちんげん菜 10
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 黄）緑豆春雨 7　黄）油 0.5
- 中華ブイヨン 2　淡口しょうゆ 3.5
- 塩 0.05　こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 10　緑）にんじん 10
- 赤）平天 5　赤）冷うすあげ 2
- 赤）乾昆布 0.5　黄）油 0.3
- 黄）砂糖 1.2　しょうゆ 1.5
- みりん 0.5　黄）ごま油 0.3

### 15

こんだて：ごはん・牛乳／豚汁／高野豆腐のから揚げ／大阪しろ菜の煮浸

栄養価：583　21.0　26

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10
- 緑）ささがきごぼう 5　緑）青ねぎ 2
- 緑）大根 20　緑）にんじん 10
- 赤）冷うすあげ 2　赤）赤みそ 7
- 赤）白みそ 4　削りぶし 2
- 緑）土しょうが 1　赤）高野豆腐 6
- 黄）砂糖 1.5　みりん 1
- しょうゆ 2.5　黄）片栗粉 8
- 黄）油 4.5
- 緑）はくさい 20　緑）大阪しろ菜 20
- 緑）にんじん 5　赤）平天 10
- 黄）砂糖 0.5　みりん 0.5
- 淡口しょうゆ 1.5　削りぶし

### 16

こんだて：コッペパン・牛乳／マカロニスープ／豚肉の香味炒め／チョコレートクリーム

栄養価：624　25.4　38

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 15　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）キャベツ 15　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　黄）マカロニ 8
- 洋風ブイヨン 1　塩 0.05
- こしょう 0.02　淡口しょうゆ 3.5
- 黄）油 0.5
- 赤）冷豚肉 20　緑）小松菜 5
- 緑）にんにく 0.3　緑）土しょうが 0.2
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 25
- しょうゆ 2　黄）砂糖 0.3
- 料理酒 0.5　塩 0.1
- こしょう 0.01　黄）油 1
- 黄）チョコレートクリーム 1袋

### 17

こんだて：ごはん・牛乳／卵スープ／そぼろ／手巻きのり

栄養価：585　29.1　27

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 10　緑）ほうれん草 5
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 25
- 赤）鶏卵 20　淡口しょうゆ 3.5
- 塩 0.01　黄）片栗粉 1
- 削りぶし 2
- 赤）冷豚肉 25　緑）白ねぎ 5
- 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　赤）高野豆腐 10
- 黄）油 0.3　黄）砂糖 2
- しょうゆ 3.5　料理酒 0.5
- みりん 0.5　削りぶし
- 赤）手巻きのり 1袋

### 18

こんだて：ごはん・牛乳／こぶうどん／わかさぎフリッター／五目きんぴら

栄養価：625　22.6　26

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 15　緑）青ねぎ 2
- 緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10
- 赤）冷うすあげ 3　赤）とろろ昆布 1
- 黄）冷うどん 50　淡口しょうゆ 4
- みりん 0.5　塩 0.01
- 削りぶし 2.5
- 赤）冷わかさぎフリッター 30　黄）油 3
- 塩 0.06
- 赤）冷豚肉 10　糸こんにゃく 5
- 緑）ささがきごぼう 10　緑）小松菜 5
- 緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.2
- 黄）砂糖 2　みりん 0.5
- しょうゆ 2　黄）油 0.3
- 黄）ごま油 0.3　削りぶし

### 19

こんだて：コッペパン・牛乳／かぶのクリーム煮／☆オムレツ／ほうれん草のソテー

栄養価：583　24.7　34

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 15　緑）カリフラワー 10
- 緑）小松菜 10　緑）かぶ 30
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40
- 黄）マカロニ 5　赤）牛乳 20
- 黄）ホワイトルウ 8　黄）油 1
- 塩 0.01　こしょう 0.02
- 赤）冷オムレツ（プレーン） 1個
- 毎月19日は食育の日
- 赤）冷ペーコン 3　緑）ホールコーン缶 5
- 緑）キャベツ 10　緑）ほうれん草 10
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 5
- 黄）油 0.3　塩 0.05
- こしょう 0.02　淡口しょうゆ 0.3

### 22

こんだて：ごはん・牛乳／船場汁／小松菜と竹輪のソテー／☆くるみもち

栄養価：618　22.6　22

おかずの内容（g）：
- 赤）冷さば 20　緑）青ねぎ 2
- 緑）えのき茸 5　緑）大根 25
- 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 5
- しょうゆ 1　淡口しょうゆ 3
- 塩 0.1　料理酒 0.5
- 削りぶし 2
- 緑）小松菜 20　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 10　赤）焼ちくわ 5
- しょうゆ 1.5　塩 0.01
- 黄）油 0.3　黄）砂糖 0.3
- 黄）冷団子 30　抹茶 0.07
- 赤）大豆裏ごし 20　黄）砂糖 10

### 23

こんだて：黒糖パン・牛乳／中華風炒め麺／☆アドボ

栄養価：604　29.1　30

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 10　緑）キャベツ 30
- 緑）にら 5　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 15　緑）緑豆もやし 20
- 黄）スパゲティ 25　オイスターソース 2
- しょうゆ 1.5　塩 0.3
- こしょう 0.02　酢 2
- 黄）油 0.5　黄）ごま油 0.5
- 赤）冷鶏肉 45　緑）にんにく 0.3
- 緑）たまねぎ 20　しょうゆ 3
- 黄）砂糖 2　酢 2
- こしょう 0.01

### 24

こんだて：ごはん・牛乳／すいとん汁／☆鮭の風味焼／さつまいもと金時豆の甘煮

栄養価：605　22.1　20

おかずの内容（g）：
- 緑）はくさい 10　緑）水菜 5
- 緑）大根 15　緑）にんじん 5
- 黄）冷すいとん 30　赤）赤みそ 8
- 赤）白みそ 3　削りぶし 2
- 赤）冷鮭 1切　料理酒 1
- 淡口しょうゆ 0.2　黄）油 0.5
- 黄）さつまいも 30　黄）金時豆 5
- 黄）砂糖 4　塩 0.01
- 淡口しょうゆ 0.1

### 25

こんだて：ごはん・牛乳／ちゃんこ鍋／くじらの甘辛煮

栄養価：575　24.7　22

おかずの内容（g）：
- 赤）冷チキンボール 25　緑）はくさい 40
- 緑）白ねぎ 5　緑）大根 20
- 緑）にんじん 15　赤）平天 10
- 赤）冷うすあげ 5　赤）冷豆腐 30
- しょうゆ 1　淡口しょうゆ 3
- みりん 1　黄）砂糖 0.5
- 削りぶし 1.5
- 赤）冷鯨肉 20　こんにゃく 20
- 緑）洗いごぼう 15　緑）土しょうが 1
- 緑）にんじん 10　黄）砂糖 3
- しょうゆ 4　料理酒 1
- みりん 1　削りぶし

### 26

こんだて：コッペパン・牛乳／ポークカレーシチュー／☆ホットサラダ

栄養価：580　22.6　35

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 15　緑）にんじん 15
- 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 45
- 黄）油 1　黄）カレールウ 12
- トマトケチャップ 2　ウスターソース 2
- 塩 0.01　こしょう 0.02
- 赤）かつお（油漬） 10　緑）キャベツ 30
- 緑）にんじん 5　黄）いりすり白ごま 1
- しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1.5
- 黄）マヨネーズ風ドレッシング 1.5

### 29

こんだて：ごはん（増量）・牛乳／ハヤシライス／ツナごぼう炒め

栄養価：618　21.5　27

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 25　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 50　黄）ハヤシルウ 12
- 緑）トマトピューレ 10　トマトケチャップ 10
- ウスターソース 1　塩 0.01
- こしょう 0.02　黄）油 1
- 赤）かつお（油漬） 10　緑）ささがきごぼう 15
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15
- 黄）油 0.3　黄）砂糖 1
- しょうゆ 1.5　みりん 0.5

### 30

こんだて：黒糖パン・牛乳／ポトフ／☆小松菜サラダ／とろりフルーツコンポート

栄養価：648　22.2　37

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 5　赤）冷ミニウインナー 30
- 緑）ブロッコリー 5　緑）キャベツ 30
- 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　黄）じゃがいも 30
- 黄）油 0.5　洋風ブイヨン 1
- 淡口しょうゆ 2　塩 0.3
- こしょう 0.02
- 赤）冷ペーコン 5　緑）ホールコーン缶 15
- 緑）小松菜 10　緑）にんじん 15
- しょうゆ 2　黄）砂糖 1.5
- 酢 1.5　黄）マヨネーズ風ドレッシング 1.5
- 緑）みかん缶 10　緑）パイン 30
- 黄）砂糖 4.5　赤）粉寒天 0.4

### 31

こんだて：ごはん・牛乳／厚揚げの中華煮／☆焼大学いも

栄養価：669　23.1　26

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 20　赤）うずら卵缶 20
- 緑）キャベツ 25　緑）ちんげん菜 10
- 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　赤）冷厚揚げ 35
- 緑）干しいたけ 0.3　黄）油 0.5
- 黄）片栗粉 1　中華ブイヨン 2
- 黄）砂糖 2　しょうゆ 3.5
- 黄）さつまいも 55　黄）油 2
- 黄）砂糖 6　しょうゆ 0.3
- 酢 0.1

## ～旬の食べもの～【かぶ】

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。

かぶは冬においしい野菜です。春の七草の一つで、「すずな」とも呼ばれます。

かぶは、色、形、大きさの異なるたくさんの種類があります。名前に地名が付くものも多く、大阪や西日本で広く栽培されている「天王寺かぶら」は、「なにわの伝統野菜」としても有名です。

＊春の七草＊

☆・・・オーブン献立

| 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B1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食塩相当量 (g) | 食物繊維 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月平均 | 608 | 23.8 | 29 | 316 | 78 | 2.1 | 2.7 | 243 | 0.36 | 0.48 | 20 | 2.14 | 4.2 |
| 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 |

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています