主食(ごはん・パン)・牛乳 給食の記念日を祝おう! 七草がゆ(1月7日) だ 小さなおかず 1月24日~30日は 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 ~全国学校給食週間~ エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 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。 えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 正月に食べ過ぎで弱った胃を休める意味もあります。 戦後、外国からの支援によ か (黄)執やカのもとになる食べ物 すすほはごなせ り、学校給食が再開されたこ (緑)体の調子を整える食べ物 とを記念して定められました。 学校給食が「生きた教材」と ത ずずとこぎずり春 献立表について ത しなけべょな ・食品の数量は中学年の量を示して 容 て重要な役割を担っている 七 います。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。 ことを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校 のらう g 草 ざ で給食に関する様々な取組 ★予定献立は内容を一部 が行われています。 変更する場合があります ůん·牛乳 堺のめぐみ 正月献立 すまし 雑者 くるで、万博! ©Expo 2025 お正月 ,いる程派 ☆さわらの塩こうじ焼 だ 大阪・関西万博公式キャラクタ 10 者しめ 4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 堺産農産物 『堺のめぐみ』を 601 25.9 栄養価 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 使用する予定です。 5 緑)水菜 赤) 冷雞肉 お正月は、新しい年を迎えられ 5 杯) 水采 15 緑) にんじん 10 黄) 冷団子 ことに感謝し、その年の豊作 小松菜…22日, 29日 25 【モーリシャス・ケニア】 淡口しょうゆ 削りぶし や家族の健康や幸せを願う行事 0.1 大根…10日, 20日, 27日, 30日 2 だし昆布 **寿**茹…15日 日本ではお正月に、その地域 アフリカ大陸には3,000近くもの民族が存在し、温暖なエリアから砂漠、乾燥地帯、熱帯雨林など気候も様々です。民族や気候の違いにより、多様な食文化が存在しています。 モーリシャスでは、インドの食文化の影響が強く、アフリカの海でとれたタコと、インドから伝わった香辛料を使ったカレー(オクトパスカレー)が食べられているそうです。 バジヤはじゃがいもに衣をつけてあげたものです。ケニアではチャイとよばれる紅茶とともに食べることが多いそうです。 水菜…15日、30日 赤) 冷さわら 黄) 油 塩こうじ 1 Lπ に伝わるお雑煮やおせち料理を 大阪しろ菜…20日 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 宓 白菜…20日、21日、28日 15 緑) 洗いごぼう こんパこゃく ブロッコリー…28日 5 緑) れんこん 20 緑) 干しいたけ な食文化の一つです。 緑) 金時人参 赤) 冷厚揚げ カリフラワー…17日、21日、31日 0.2 黄)砂糖 キャベツ…14日、17日、24日、 しょうゆ 29 FI ぱん・牛乳 ごはん・牛乳 コッ・・・・・ - 5. トマトポークシチュー ☆和風サラダ 揚げパン 卵ス一プ 15 けりけりうどん 16 17 即河 ミネストローネ キャベツのソテ テぼろ だ かぶと肉団子のあんかけ 手巻きのり 大豆クリーム 20.4 29.0 21.0 栄養価 節分には「厄払い」といって、病気や火事・地震などの悪いことが起こらない、焼いたいむしまり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に、いわしの頭をひいらぎの枝に <u>5.0 2</u> 10 緑) にんじん 1.0 30 黄) ミニパン 個 黄)油 赤) 冷豚肉 15 緑) 水草 赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷豚肉 5 緑) 大根 10 赤) 焼かまぼこ 緑) たまねぎ 淡口しょうゆ 黄) グラニュー糖 緑) えのき茸 25 赤) 鶏卵 20 緑) カリフラワー 5 緑) にんにく 緑) 土しょうが 緑) にんじん 黄) 冷うどん 10 3.5 塩 0.01 10 # 赤) 冷鶏肉 15 緑) 皮むきトマト年 50 5 みりん 黄) 片栗粉 削りぶし 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 40 ドストゥーランド 洋風ブイヨン ドマトケチャップ 黄) らいんげん豆水煮 緑) にんにく 10 緑) セロリ 0.3 緑) にんじん 献) たるねと 黄) 油 ローリエ 淡口し ょうゆ だし昆布 ਰੰ 赤) 冷豚肉 削りぶし 25 緑) 白ねぎ 0.01 さして、家の玄関に飾ったり 12 緑) たまねぎ 洋風ブイヨン トマトケチャップ 緑) 土しょうが 緑) たまねぎ 黄) 油 0.3 緑) にんじん 20 赤) 高野豆腐 0.3 黄) 砂糖 **ത** 30 黄) マカロニ 1 黄)油 ウスターソース 0.5 赤) 冷チキンホール 内 25 緑) 春菊 こしょう 給食では、1月29日に節分 加 しょうゆ こしょう 0.3 緑) かぶ 0.02 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 容 10 献立を実施します。 しょうゆ 0.5 赤) まぐろ(油漬) 5 緑) キャベツ 淡口しょうゆ 30 3.5 料理洒 禄) にんじん しょうゆ 酢 黄)砂糖 黄) 片栗粉 0.5 黄)油 みりん 削りぶし 5 赤) 生ひじき 2 黄) 砂糖 ・ ょうゆ 赤) 冷ベーコン 6 緑) キャベツ だし昆布 赤) 手巻きのり 1袋 1 黄) マヨネーズ黒ドレッシング 1.5 削りぶし wa1Q. 縁) にんじん 黄) 油 5 緑) たまねぎ 0.3 淡口しょうゆ 黄)大豆ケリーム(黒豆きなこ 1袋 食育の日 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 コッペパン・牛乳 万馀献立 ごはん(増量)・牛乳 黒糖パン・牛乳 豚汁 みそ汁 20 21 かぶのシチュー ほうれん草のソテ-22 23 中華風炒め麵 ・・ ブイリチ だ モーリシャス ケニア バジヤ ☆アドボ 大阪しろ菜の煮びたし ☆焼き大学芋 次し、 27.8 と: つきこんに 28.1 686 682 598 621 28.6 19.8 2 栄養信 , 20 赤) 冷ゆでだ _____3 10 緑) キャベツ #/ 冷豚体 冷鞰肉 赤) 冷鶏肉 赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ゆでだ 10 緑) にんじん 15 緑) クリームコー 5 緑) はくさい 30 緑) にんじん 20 (水) / 小豚肉 20 (緑) にら 3 (緑) たまねぎ 13 (黄) スパゲティ 赤) /7 /8 /4 緑) 青ねぎ 緑) にんじん 赤) 冷うすあげ 赤) 市豚内 緑) 皮むきトマト缶 緑) たまねぎ 2 緑) 大根 10 緑) たまねぎ 緑) しめじ 緑) にんじん 10 線) 5 緑) 大根 10 緑) たまねぎ 緑) カリフラワ 5 緑) にんじん 15 緑) 緑豆もやし 20 10 10 15 緑) かぶ 15 20 50 黄) レンズ豆 .o mx) にまね 3 赤) 赤みそ 4 削りぶ 40 赤) 牛乳 2 黄) 油 赤) 白みそ 黄)油 1 黄) かレールウ 緑) たまねぎ 赤) 赤みそ 25 1.5 オイスタ 赤) 白みそ 赤) 粉末チ 削りぶし しょうゆ 削りぶし ・ロ トマトケチャッフ 0.3 黄) ホワイトルウ こしょう 塩 0.1 塩 0.01 0.02 酢 赤) 冷豚肉 赤) 冷ししゃも 12 緑) にんじん 黄)油 0.5 黄) ごま油 0.5 - ***/ にんじん 5 赤) 冷うすあげ 0.7 黄) 油 赤) 平天赤) 乾昆布 50 緑) にんにく 黄) じゃがいも カリアンダー 黄) 片栗粉 黄) 砂糖 緑) はくさい 25 緑) 大阪しろ菜 15 赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベ 5 赤) 冷鶏肉 50 緑) にんにく 0.3 宓 0.3 0.05 黄) 小麦粉 緑) にんじん 5 赤) 平天 しょうゆ 緑) ほうれん草 10 緑) にんじん 黄)砂糖 0.1 緑) たまねぎ 10 黄)砂糖 みりん 削りぶし 淡口しょうゆ 緑) たまねぎ 10 黄)油 0.5 黄) ごま油 0.3 塩 こしょう 料理酒 しょうゆ 削りぶし 0.05 0.02 0.5 0.8 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.3 黄)油 6.5 黄) さつまいも 黄) 砂糖 45 黄)油 0 しょうゆ JANK. ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 コッペパン・牛乳 さつま汁 ごはん・牛乳 黒糖パン・牛乳 節分献立 いわしのかば焼風 27 28 30 ちゃんこ鍋 31 クリームスパゲティ ☆鮭の風味焼 -ンソテ-29 キャベツの煮浸し くじらの甘辛煮 . ☆豆とひじきのサラダ 金時豆の甘煮 ☆抹茶チョコケ て 福豆 635 40 赤) 冷ベーコ 20 緑) エリンギ 10 緑) たまねぎ 5.3 22 10 緑) 青ねぎ 5 緑) 大根 10 黄) 冷すいとん 栄養価 | 32 | 10 緑) カリフラワ-| 5 緑) にんじん | 40 黄) スパゲティ Z5 緑) はくさい ブロッコリ 赤) 冷鶏肉緑) はくさい 去) 冷雞肉 10 緑) 小松菜 赤) 冷チキンホ 緑) 水菜 緑) にんじん 緑) けくさい 10 紀) 10 黄) さつまいも 15 緑) 緑豆もやし 30 緑) にんじん15 赤) 赤みそ 緑) しめじ 緑) にんじん 5 緑) 大根 15 赤) 平天 10 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 25 赤) 冷うすあげ しょうゆ みりん 10 黄) ポタージュの素 1 黄) 油 0.1 こしょう 淡口しょうゆ 0.5 赤) 赤みそ 洋風ブイヨン 1 黄)油 0.5 赤) 白みそ 削りぶし 5赤)冷豆腐 30 赤) 牛乳 赤) 冷いわし(粉付) 1切 黄) 油 黄) 砂糖 ೧° 7 削りぶし 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 1 淡口しょうゆ 1 黄)砂糖 洋風ブイヨン 塩 0.02 0.1 0.02 みりん 0.8 赤) 冷鮭 削りぶし しょうゆ 黄)片栗粉 淡口しょうゆ 0.2 黄)油 緑) ホールコーン缶 30 黄)油 0.01 こしょう 料理酒 赤) まぐろ(油漬) 10 緑)ホール= m) まくつ(油) 10 赤) 大豆水煮 1 赤) 乾ひじき 3 黄) 砂糖 15 緑) にんじん 赤) 冷鯨肉 0.3 20 容 が 緑)洗いごぼう 緑)にんじん しょうゆ 黄) 金時豆 10 黄)砂糖 15 緑) 土しょうが ※口しょうゆ 0.1 12 黄) コンパウンドマーガリ: 1.5 黄) 小麦粉 赤) 冷ベーコ` 10 黄) 砂糖 4 みりん 赤) 牛乳 3 緑) キャベツ g ディーチュ 黄) チョコチップ 抹茶 3 (株) キャハラ 5 黄) 砂糖 .5 淡口しょうゆ が/パペコ 緑) にんじん みりん しょうゆ 0.3 しょうゆ 料理酒 和がらし 02 0.4 0.5 12 削りぶし 0.02 黄)砂糖 黄)油 0.3 削りぶし 赤)福豆 脂質エネルキ゛ マグネシウム 鉄 ピダシB。 ピタミンC 食物繊維 エネルギ −£Ł. カルシウム 亜鉛 L タミンA 栄養価 (kcal) (%) (%) (mg) (mg) (mg) (mg) (μgRAE (mg) (mg) (mg) (g) (g) 1月平均 15.9 29 340 0.51 2.07

13~20

650

20~30

350

3.0

0.40

200

0.40

※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

200未満

4 5 D F

文部科学省基準