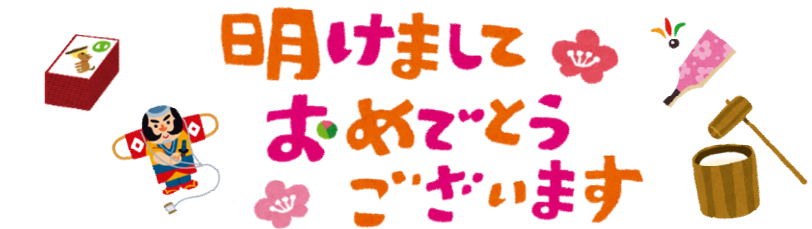


令和5年

1月 中学校給食予定献立表



3学期も、おいしい給食を楽しみにしててください！

全国学校給食週間について

1月24日から30日は、学校給食の意義や役割について考える全国学校給食週間です。学校給食は、子どもたちを栄養不足から救うことを目的として明治22年に始まりました。現在は栄養補給に加え、望ましい食習慣を養うこと、伝統的な食文化について学ぶこと、準備から後片付けの実践活動など、食育活動における生きた教材として大きな役割があります。1月24日の献立は、学校給食の歴史を振り返る目的で、給食が始まった明治22年頃の献立を一部再現し、小麦粉を練って作った団子（すいとん）が入った「すいとん汁」が登場します。

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。

※揚げ油を使用してあり、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳（200ml）が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。
スプーンマーク

1月の行事食について

1月は雑煮やおせち料理にはじまり、七草がゆ、鏡開きなど、日本で古くから伝わる行事食を味わう機会がたくさんあります。給食では、10日にお正月献立を取り入れています。

10日（火）みそ雑煮・煮しめ・ぶりの照り焼き

ぶり

関西ではおもに「つばす→はまち→めじろ→ぶり」と成長とともに呼び名が変わるので、縁起が良い「出世魚」とされています。



9日 (月)	成人の日	10日 (火)	みそ雑煮 ぶりの照り焼き 煮しめ ふりかけ	11日 (水)	キーマカレー チキンナゲット ほうれん草のソテー オレンジポンチ	12日 (木)	おでん さばの塩焼き 湯葉のすまし汁	13日 (金)	麻婆豆腐 点心 もやしの甘酢炒め 大根のうま煮																																																																																
																																																																																									
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 783 kcal ○たんぱく質 30.0 g ○脂質 19.4 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 805 kcal ○たんぱく質 28.4 g ○脂質 25.6 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 777 kcal ○たんぱく質 35.8 g ○脂質 23.8 g		卵	乳	小麦	落花生	●		●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 793 kcal ○たんぱく質 29.8 g ○脂質 22.2 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△																			
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
16日 (月)	鶏肉とキャベツの ガーリック炒め ミートペンネ 冬野菜スープ 黒糖パン	17日 (火)	豚肉の甘辛煮 揚げカレーもち 白菜のみそ汁	18日 (水)	ハンバーグの きのこソース 鶏肉とひじきの卵とじ煮 かき揚げ ★春菊のおひたし	19日 (木)	長崎皿うどん 焼きギョーザ 大根のピリ辛煮	20日 (金)	★肉入り高野豆腐 赤魚のみぞれかけ いそのサラダ にんじんしりしり フルーツゼリー																																																																																
																																																																																									
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 751 kcal ○たんぱく質 33.2 g ○脂質 27.3 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 824 kcal ○たんぱく質 30.8 g ○脂質 24.8 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 790 kcal ○たんぱく質 29.3 g ○脂質 23.3 g		卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 848 kcal ○たんぱく質 27.2 g ○脂質 23.7 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 797 kcal ○たんぱく質 30.8 g ○脂質 19.3 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
23日 (月)	ボルシチ 白身魚フライ (ソース添え) キャロットソテー	24日 (火)	豚肉のしょうが焼き じゃがいもの バターしょうゆ煮 すいとん汁	25日 (水)	チキン南蛮 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーのブイヨン煮 卵の花	26日 (木)	チキンカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー	27日 (金)	すき焼き きびなごフライ 小松菜とコーンの炒め煮 さつまりんご																																																																																
																																																																																									
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 751 kcal ○たんぱく質 32.5 g ○脂質 26.2 g		卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 765 kcal ○たんぱく質 30.9 g ○脂質 16.0 g		卵	乳	小麦	落花生		●	●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 29.1 g ○脂質 22.1 g		卵	乳	小麦	落花生	●		●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 846 kcal ○たんぱく質 28.1 g ○脂質 27.5 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 755 kcal ○たんぱく質 29.0 g ○脂質 18.5 g		卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	●	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
	●	●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	●	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							

30日
(月)

肉じゃが
ちくわの磯辺揚げ
船場汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 762 kcal
○たんぱく質 29.5 g
○脂質 20.1 g

31日
(火)

肉団子のチリソース
春雨の炒め煮
ワンタン



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 772 kcal
○たんぱく質 28.2 g
○脂質 19.6 g

中学生アイデア料理

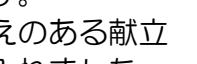
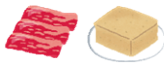
18日(水) 春菊のおひたし

三国丘中学校の生徒のアイデア料理です。全国の中でも堺市での生産が多いう春菊を使った献立を考えてくれました。



20日(金) 肉入り高野豆腐

泉ヶ丘東中学校の生徒のアイデア料理です。高野豆腐の煮物に豚肉を加えて、食べ応えのある献立になっています。また、彩りににんじんを入れました。



テーマ
「私が紹介したい『和食の料理』」

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。