

令和6年1月分(Aグループ)

学校給食予定献立表

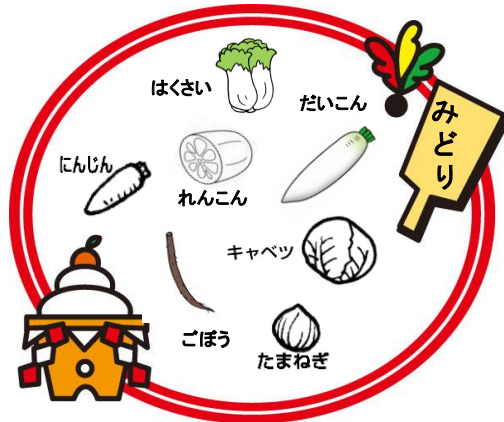
えいようさんしよく 栄養三色 食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。



ねつやエネルギーのもとになる



からだをつくる



からだのちょうしをととのえる

＜おせち料理に込められた意味や願い＞

「おせち料理」はお正月に食べるお祝いの料理です。「めでたさを重ねる」という意味で、料理ごとに重箱につめます。おせち料理には、それぞれ新しい年への願いが込められています。

- 数の子 (子孫に恵まれ、繁栄することを願います)
黒豆 (まめに(健康に)暮らせますようにという願いが込められています)
えび (腰が曲がるまで長生きすることを願います)
鯛 (めでたいの語呂にあわせ、新しい年をお祝いします)
田作り (田畑が豊かに実ることを願います。材料になるイワシは昔、田畑の肥料として使われていました)
11日(木)はお正月献立です。



ぞう煮 (ぞう煮は、地域や家庭によって食材や味つけ、もちの形などがさまざまです。関西では、「円満」の意味を持つ縁起物の丸もちが、関東では、手早く数多く作れる角もちがよく使われるそうです。さらに汁も、関西風は、白みそ仕立て、関東風は、すまし汁が多いようです。みなさんのご家庭では、どんなぞう煮を食べていますか。)

Table for 9日(火) menu: コッペパン, ハヤシチュー, 牛乳, ごぼうサラダ, キャンディがたチーズ

Table for 10日(水) menu: ごはん, おでん, 牛乳, はくさいのごまあえ, のりのつくだに

Table for 11日(木) menu: 15g減量ごはん, みそぞうに, 牛乳, ぶりのからあげ, しろまめ, しそのふりかけ

Table for 12日(金) menu: コッペパン, ベジタスープ, 牛乳, ひじきとウィンナーのソテー, ミルクバター

Table for 15日(月) menu: 10g減量ごはん, かやくうどん, 牛乳, ぶたにくとキャベツのいためもの, さけのふりかけ

Table for 16日(火) menu: 食パン, レタスのスープ, 牛乳, ポテトサラダ, スライスチーズ

Table for 17日(水) menu: ごはん, すましじる, 牛乳, せんぎりだいこんのいために, ぶたにくのあまからに

Table for 18日(木) menu: ごはん, ぶたじる, 牛乳, けいにくのみぞれかけ, かつおのふりかけ

Table for 19日(金) menu: 練乳ツイストパン, クリームスープ, 牛乳, ほうれんそうのサラダ

令和6年1月分(Aグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates 22日(月) through 26日(金). Each date has a menu with items like ごはん, 牛乳, コッペパン, and their respective quantities and colors.

Table with columns for dates 29日(月) through 31日(水). Includes a large section for '学校給食週間' (School Lunch Week) with text about the reopening of lunch service and a table for '中河内産の食材' (Ingredients from Nakagawa).

冬やさいを食べよう (Eat winter vegetables). Includes text about the benefits of winter vegetables like hakusai and daikon, and a list of ingredients for 'ごまあえ' (sesame dressing).

地産地消の取り組み (Local production, local consumption). Includes a table for '中河内産の食材' (Ingredients from Nakagawa) with columns for energy, protein, fat, carbohydrates, sodium, calcium, magnesium, iron, and vitamins.

JAグリーン大阪 農産物直売所「フレッシュ・クラブ」 (JA Green Osaka Fresh Club). Includes an advertisement for fresh vegetables, a QR code, and contact information for the store.