

令和6年1月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

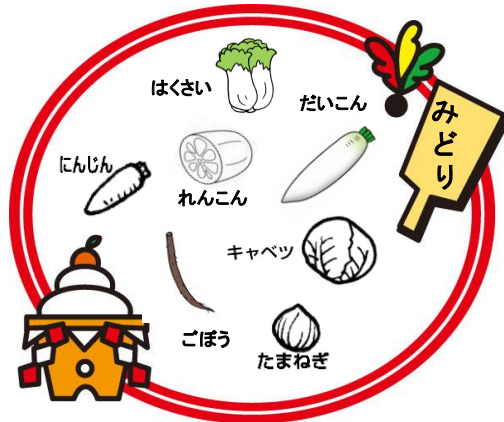
えいようさんしょく 栄養三色 食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。



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。
12日(金)はお正月献立です。



ぞう煮 (Zoujiru) section with text explaining its regional variations and health benefits. Includes a small illustration of a bowl of soup.

Main menu table for January 9th to 19th. Columns include date, food item, quantity, and color code. Includes sub-tables for energy and sodium intake.

Menu for January 15th (Monday), including items like Lettuce Soup and German Potato.

Menu for January 16th (Tuesday), including items like Udon and Potato Salad.

Menu for January 17th (Wednesday), including items like Potato Soup and Salad Dressing.

Menu for January 18th (Thursday), including items like Cream Soup and Potato Salad.

Menu for January 19th (Friday), including items like Potato Salad and Potato Soup.

Menu for January 19th (Friday), including items like Potato Salad and Potato Soup.

Menu for January 19th (Friday), including items like Potato Salad and Potato Soup.

Menu for January 19th (Friday), including items like Potato Salad and Potato Soup.

学校給食予定献立表

令和6年1月分(Dグループ)

22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)				26日(金)			
乳	コッペパン	牛乳	ごはん	乳	牛乳	ごはん	牛乳	乳	牛乳	ごはん	牛乳	乳	コッペパン	牛乳	ごはん	乳	牛乳		
卵	コンソメスープ	こまつなとベーコンの Pasta	しろねぎと ほうさいのみすじる	キムチどんぶり	キャベツのスープ	ジャンバラヤのぐ	ヨーグルト	フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】	スープに	てりやきハンバーグ	たまねぎのみそしる	かしわのすきやき	鶏肉	10 赤	ハラペコ	10 赤	鶏肉	40 赤	
たまご	15 赤	スパゲティ	15 黄	豚肉	35 赤	にんにく	0.1 赤	ハラペコ	10 赤	ハンバーグ	1こ(50) 赤	とうふ	20 赤	にんにく	0.1 赤	つきこんにやく	15 緑		
じゃがいも	20 黄	バラペコン	5 黄	じゃがいも	20 黄	にんにく	10 緑	じゃがいも	45 黄	しめじ	4 緑	油あげ	5 黄	たまねぎ	30 緑	ほうさい	25 黄		
にんじん	15 黄	こまつな	15 黄	にんじん	10 黄	土しょうが	0.2 黄	土しょうが	0.2 黄	さとう	1 黄	たまねぎ	30 緑	にんじん	5 黄	青ねぎ	7 黄		
たまねぎ	20 黄	たまねぎ	10 黄	たまねぎ	20 黄	キャベツ	20 黄	キャベツ	20 黄	みりん	1 黄	にんじん	5 黄	にんじん	5 黄	えのきたけ	5 黄		
パセリ	0.5 黄	にんにく	0.1 黄	白ねぎ	5 黄	たまねぎ	20 黄	たまねぎ	30 黄	たまねぎ	1.5 黄	にんじん	5 黄	土しょうが	0.3 黄	サラダ油	0.5 黄		
鳥がらスープ	0.5 赤	オリーブ油	0.5 黄	えのきたけ	10 黄	にんじん	5 黄	鳥がらスープ	30 黄	キャベツ	20 黄	みそ	5 赤	うすくちしょうゆ	0.5 黄	さとう	1.5 黄		
うすくちしょうゆ	3 赤	うすくちしょうゆ	0.5 黄	土しょうが	0.3 黄	パセリ	0.5 黄	うすくちしょうゆ	3 赤	鳥がらスープ	0.5 赤	パセリ	5 赤	塩	0.2 黄	酒	0.5 黄		
塩	0.5 赤	塩	0.2 黄	うすくちしょうゆ	2.7 黄	鳥がらスープ	0.5 黄	うすくちしょうゆ	3 赤	うすくちしょうゆ	3 赤	鳥がらスープ	0.5 赤	だし汁	0.5 黄	こいくちしょうゆ	0.5 黄		
こしょう		こしょう		塩	0.3 黄	土しょうが	0.3 黄	塩	0.5 黄	塩	0.1 黄	こしょう	0.1 黄	だし汁	0.5 赤	みりん	0.5 黄		
		乳 バター		みりん	0.3 黄	酒	0.5 黄	こしょう	0.5 黄	ヨーグルト	1こ(100) 赤					酒	0.5 黄		
				酒	0.5 黄	だし汁	0.5 赤			フルーツゼリー						こいくちしょうゆ	0.5 黄		
				だし汁	0.5 赤					【ヨーグルト代替ゼリー】						みりん	1 黄		
										1こ(50) 黄									
581	25.3	21.6	2.8	547	24.8	17.2	2.3	613	23.7	16.9	2.5	611	27.2	21.4	2.6	549	25.1	16.5	2.3

29日(月)				30日(火)				31日(水)				26日(金)							
乳	コッペパン	牛乳	ごはん	乳	牛乳	ごはん	牛乳	乳	牛乳	ごはん	牛乳	～ 学校給食週間 ～							
卵	たまごワンタンスープ	コロケ	ポークカレー	コールスローサラダ	マーボー豆腐	パンサンスー	キャンディがたチーズ	日本で最初の学校給食は?	東大阪市の取り組み	戦争が終わって、昭和21年12月24日から給食が再開されました。冬休みを考慮し、1ヶ月遅れの1月24日から30日を学校給食週間としました。学校給食週間は、学校給食の意義や役割について、児童や保護者、地域住民の理解と関心を深めるためにあります。									
豚肉	10 赤	コロケ	30 赤	キャベツ	25 赤	はるさめ(マロニー)	7 黄	明治22年、山形県の小学校で始まったと言われ	東大阪市の取り組み	東大阪市の取り組み									
たまご	20 赤	揚げ油	0.6 緑	にんじん	85 黄	きゅうり	25 緑	ていませ。当時は、お弁当を持ってこられない	東大阪市の取り組み										
ワンタンの皮	5 黄		0.1 黄	にんじん	10 緑	にんじん	5 黄	こどもがたくさんいたので、この小学校を建てた	東大阪市の取り組み										
たまねぎ	15 黄	ゆでキャベツ	1 黄	たけのこ	10 黄	す	2.5 黄	お坊さんが、おにぎり・焼き魚・漬け物といった	東大阪市の取り組み										
にんじん	10 黄	キャベツ	35 黄	ほうししいたけ	0.5 黄	うすくちしょうゆ	1.5 黄	昼食を出したそうです。	東大阪市の取り組み										
太もやし	10 黄	合わせソース	1 黄	青ねぎ	10 黄	ごま油	0.3 黄		東大阪市の取り組み										
にら	5 黄	(クラス1本)	6 黄	土しょうが	0.5 黄	さとう	1.5 黄		東大阪市の取り組み										
鳥がらスープ	0.5 赤		4 黄	サラダ油	0.5 黄	さとう	1.5 黄		東大阪市の取り組み										
うすくちしょうゆ	3 赤		6 黄	みそ	4 黄	塩	0.2 黄		東大阪市の取り組み										
塩	0.5 赤		3 黄	豆みそ	3 黄				東大阪市の取り組み										
こしょう			2 黄	こいくちしょうゆ	1 黄				東大阪市の取り組み										
			5 黄	さとう	0.6 黄				東大阪市の取り組み										
			4 黄	みりん	0.6 黄				東大阪市の取り組み										
			6 黄	とうぼんじゃん	0.2 黄				東大阪市の取り組み										
			2 黄	でんぶん	0.6 黄				東大阪市の取り組み										
			3 黄	こしょう					東大阪市の取り組み										
			0.8 黄						東大阪市の取り組み										
			0.5 黄						東大阪市の取り組み										
			0.5 黄						東大阪市の取り組み										
									東大阪市の取り組み										
617	25.3	23.7	3.1	655	23.6	23.0	2.3	568	24.9	16.5	2.1								

冬やさいを食べよう

ほうさい

ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。加熱するとかさが減るので、鍋料理などにするとたくさん食べることができます。給食では、「ほうさいのごまあえ」などの献立で使用します。

金時にんじん

別名、京にんじんと呼ばれます。お正月におせち料理やぞう煮に使われることが多いです。給食では、「みそぞう煮」で使用します。

だいこん

ビタミンCが多く含まれています。また、胃腸の働きを助けてくれる消化酵素も多く含まれています。給食では、「おでん」などの献立で使用します。

こまつな

カルシウムや鉄分が多く含まれています。関東では、お正月のぞう煮にも使われており、季節を上げる野菜とも言われています。給食では、「こまつなとベーコンの Pasta」で使用します。

地産地消の取り組み

中河内産の食材

「米」 12日(金) 17日(水) 19日(金) 24日(水) 26日(金)

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学 1月の東大阪市平均栄養量	599	(17.2%) 25.8	(31.1%) 20.7	2.4	352	85	2.2	224	0.39	0.53	21	4.8
学年 文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

広告

毎日の食卓に、健康野菜!

JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分~午後2時 定休日 毎週木曜日 土・日・祝日も営業しています!

本店 住所 東大阪市荒北1-5-50 TEL 06(6747)1831 (イーヤサイ)

吉田店 住所 東大阪市島之内2丁目9番21 TEL 072(960)1831 (イーヤサイ)

東花園店 住所 東大阪市吉田6-2-45 TEL 072(965)8318 (ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。