



1月24日から30日は、学校給食週間です。  
学校給食週間は、学校給食の役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解と関心を深めるための週間です。

食文化の伝承は、学校給食の大切な役割のひとつです。  
29日(木)の給食では、河内地区の郷土料理(かしわのすき焼き・生節のそぼろ)を献立に取り入れています。

また、他の国の食文化を知ることも大切なことで、いろいろな国料理が出ます。どの国の料理か調べてみましょう~

## 【かしわのすき焼き】



きょうしょくよう  
給食用にアレンジし、定番  
メニューになっています。

関西地方では、「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。

## 【生節の押し寿司】



まつりや祝い事の時に食べられていました。  
給食では生節を甘辛く炊いて、そぼろにしています。

ごはんと一緒に焼きのりで巻いて食べましょう。

9日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
ごはん	751	34.9	21.4
みそぞう煮			
白玉だんご	30	黒大豆	10
鶏肉	15	さとう	3
とうふ	30	こいくちしょうゆ	0.25
金時んじん	6	だいこん	0.06
青ねぎ	18	塩	
赤みそ	6		
白みそ	7		
だし汁	8		

しそのふりかけ	ぶりの照り焼き
1袋(0.8)	
ぶり	1切(50)
酒	1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
さとう	2
こいくちしょうゆ	3
みりん	1
でんぶん	0.2

ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
米粉の	大根のサラダ	米粉の	大根のサラダ	米粉の	大根のサラダ
ハヤシチュー	35	ハヤシチュー	35	ハヤシチュー	35
牛肉	35	牛肉	35	牛肉	35
ほしわかめ	0.6	ほしわかめ	0.6	ほしわかめ	0.6
和風柑橘ドレッシング		和風柑橘ドレッシング		和風柑橘ドレッシング	
(クラス1本)		(クラス1本)		(クラス1本)	
チキンナゲット	4	チキンナゲット	4	チキンナゲット	4
トマトケチャップ	15	トマトケチャップ	15	トマトケチャップ	15
トマトピューレ	4.3	トマトピューレ	4.3	トマトピューレ	4.3
ウスターソース	3.5	ウスターソース	3.5	ウスターソース	3.5
さとう	0.7	さとう	0.7	さとう	0.7
こいくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	1.8
粉チーズ	4.8	粉チーズ	4.8	粉チーズ	4.8
チキンスープ		チキンスープ		チキンスープ	
米粉	6.5	米粉	6.5	米粉	6.5
バター	3	バター	3	バター	3
塩	0.5	塩	0.5	塩	0.5



19日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	20日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	21日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	22日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	23日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
ごはん	牛乳			ごはん	牛乳			ごはん	牛乳			ごはん	牛乳			ごはん	牛乳		
おでん	白菜ともやしの			かきたま	三色サラダ			コッペパン	発酵乳1本(125)			ごはん	牛乳			ごはん	牛乳		
鶏肉	30	25	25	春雨スープ	25	25	25	豚肉	25	25	25	小松菜のみぞ汁	ねぎ塩豚どん			ごはん	牛乳		
こぼう天	25	25	25	豚肉	15	15	15	豚肉	30	30	30	冬野菜のツナごぼうサラダ	ツナごぼうサラダ			ごはん	牛乳		
厚あげ	25	25	25	太もやし	18	20	20	キヤベツ	25	25	25	米粉シチュー	細切りごぼう			ごはん	牛乳		
こんにく	25	25	25	すりごま	1.2	0.6	0.6	きゅうり	10	10	10	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
だいこん	65	65	65	ほしわかめ	1.2	0.6	0.6	たまご	12	12	12	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	2.4	2.4	2.4	はるさめ	3	4	4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
こいくちしょうゆ	6	6	6	チングンサイ	12	20	20	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
みりん	1.2	1.2	1.2	チングンサイ	20	20	20	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	チキンスープ	6.5	6.5	6.5	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	4	4	4	うすくちしょうゆ	6.5	6.5	6.5	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
酒	2	2	2	塩	0.1	0.1	0.1	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
でんぶん	0.4	0.4	0.4	こしょう				たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	肉ボールの				たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	4	4	4	甘酢あんかけ				たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
こいくちしょうゆ	4	4	4	肉ボール(Ca強化)	70	70	70	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
酒	2	2	2	揚げ油	7	7	7	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
でんぶん	0.4	0.4	0.4	さとう	3.4	3.4	3.4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	こいくちしょうゆ	3.4	3.4	3.4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	3.4	3.4	3.4	酢	1.7	1.7	1.7	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
みりん	3.4	3.4	3.4	みりん	3.4	3.4	3.4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
でんぶん	0.4	0.4	0.4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	3.4	3.4	3.4	こいくちしょうゆ	3.4	3.4	3.4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
みりん	3.4	3.4	3.4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
でんぶん	0.4	0.4	0.4	にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	3.4	3.4	3.4	こいくちしょうゆ	3.4	3.4	3.4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
みりん	3.4	3.4	3.4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
でんぶん	0.4	0.4	0.4	にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	3.4	3.4	3.4	こいくちしょうゆ	3.4	3.4	3.4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
みりん	3.4	3.4	3.4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
でんぶん	0.4	0.4	0.4	にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
にしんのかば焼き	1切(40)	4	4	ごはん	牛乳			たまねぎ	45	45	45	米粉シチュー	にんじん			ごはん	牛乳		
さとう	3.4	3.4	3.4	こいくちしょうゆ	3														

## 月間の平均栄養価

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維g
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
1月の東大阪市平均栄養量	784	(16.5%) 32.4	(31.8%) 27.7	3.1	479	102	4.6	255	0.49	0.59	25	5.5
文部科学省:学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

◎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。◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。  
◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食はもともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

## おせち料理



おせち料理は、もともと、節(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

## ☆おせち料理のいわれ☆

かずのこは、にしんの卵巣。



たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

「まめ」に暮らせますようにという意味が込められています。  
(「まめ」には元気・丈夫・健康といった意味があります。)



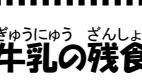
昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。



腰が曲がるまで長生きするよう等、長寿の意味があります。



穴が空いていて、向こう側が見通せることから、「将来の見通しがよい」という意味があります。



腰が曲がるまで長生きするよう等、長寿の意味があります。

牛乳の残食が多くなっています。未開封のまま返却されているものが多い学級もあります。苦手な人も、少しづつ飲むように心がけましょう。

給食の牛乳モ～残さず飲んでね～



牛乳は200mLあたり、227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は、大切なカルシウム源です。体をつくるなんばく質も、多く含んでいます。成長期の中学生に、しっかり摂取してもらいたい食品です。

パックのたたみ方、返却マナーも守ってね～

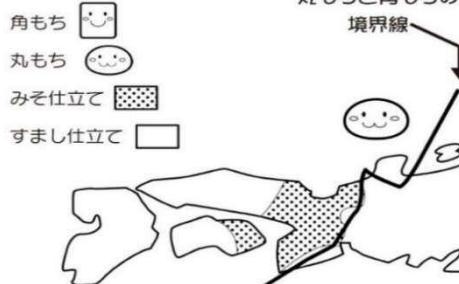
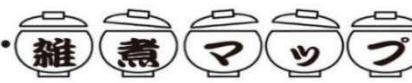
## 雑煮



雑煮は、もともと神様に供えたその土地の産物とともに煮たものでした。東日本は主に角もち、西日本は主に丸もちを入れます。すまし仕立てやみそ仕立てなど様々です。

## ☆雑煮☆

雑煮は、各家庭や地域によって、使用する食材や味つけが様々です。



みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？



## くわい

大きな芽でであることから、出世するという意味があります。

## に煮しめ

いろいろな野菜と一緒に煮ることから家族仲良く暮らすようにという意味が込められています。



まきものに似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

食物アレルギー等で、牛乳や乳製品が摂取できない場合、大豆製品や小魚類など、他の食品でも、カルシウムをとることができます。



カルシウムが多い食品大集合！

牛乳の  
ギモン

どうして給食には毎日牛乳が出るの？？

日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われています。給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果もあり、食事だけでカルシウムを充足することは難しく、成長期に大切なカルシウムの摂取のため、給食には毎日牛乳が出ます。