

えいようさんしょく 栄養三色

食べ物は、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

ちさんちしょうとく 地産地消の取り組み

1月は東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた「米」を使用する予定です。

使用日 23日(木) 30日(木)

★「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された食材を、その地域で消費するという意味です。

地場産(市・府内産)を使用した献立マーク



Table with columns for nutrients: エネルギー, たんぱく質, しじつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物せんい

◎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。

＜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。材料になるいわしは昔、田畑の肥料として使われていました。

9日(木)はお正月献立です。

8日(水)

Menu for 8th (Wednesday): ごはん, 牛乳, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

9日(木)

Menu for 9th (Thursday): 15g減量ごはん, 牛乳, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

10日(金)

Menu for 10th (Friday): コッペパン, 牛乳, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩



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、手早く数多く作ることができる角もちがよく使われるそうです。さらに味つけも、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。

14日(火)

Menu for 14th (Tuesday): コッペパン, 牛乳, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

15日(水)

Menu for 15th (Wednesday): ごはん, 牛乳, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

16日(木)

Menu for 16th (Thursday): ごはん, 牛乳, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

17日(金)

Menu for 17th (Friday): 練乳ツイストパン, 牛乳, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

令和7年1月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

Table with 5 columns for dates 20日(月) to 24日(金). Each column lists menu items like 'ごはん', '牛乳', '食パン' and their quantities and colors. Includes a summary row at the bottom of each column.

Table with 5 columns for dates 27日(月) to 31日(金). Each column lists menu items like '10g減量ごはん', '牛乳', 'コッペパン' and their quantities and colors. Includes a summary row at the bottom of each column.

1月30日(木)は
節分献立です

2月2日は節分です。
節分の日には、炒った大豆をまき、豆を
自分の年の数だけ(または、自分の年の数より
一つ多く)食べ、一年の健康を願います。

〇いわしを食べるのはなぜ???

いわしを焼いたときに出る強いにおいと煙には、
は、
に食べられます。

〇豆をまくのはなぜ???

豆をまいて、邪気(病気を起こす悪い気)を
追払い、新しい年に幸運を呼びこむことができ
と

給食では節分の日の献立として、

「いわしのかぼやき」と「だいちのりんかけ」がです。



～ 学校給食週間 ～

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。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。

日本で最初の学校給食は?

明治22年、山形県の小学校で始まったと言われ
ています。当時は、お弁当を持ってこれない
こどもがたくさんいたので、この小学校を建てた
お坊さんが、おにぎり・焼き魚・漬け物といった
昼食を出したことが、始まりとされています。

東大阪市の取り組み

東大阪市では、学校給食週間の
取り組みとして中河内地区でとれた
米を使う予定です。また、大阪の
郷土料理の『きつねうどん』が
27日(月)に登場します。

広告

JAグリーン大阪 健康百菜 新鮮・安全・安心・エコ野菜

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。
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
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。