



戦争の影響等により中断されていた学校給食は、終戦後の昭和21年12月24日から東京・神奈川・千葉の学校で試験給食が行われ、徐々に全国で再開されていきました。この日を記念し、冬休みを考慮した1ヶ月遅れの1月24日から30日が、学校給食週間と定められました。

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。24日(月)の給食では、河内地区の郷土料理(かしのすき焼き・生節のそぼろ)を献立に取り入れています。

日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
12日	775	35.6	21.9
13日	890	35.7	29.5
14日	897	29.8	31.6

10g減量ごはん

みそ雑煮

白玉だんご	30
鶏肉	15
とうふ	30
金時にんじん	6
だいこん	18
青ねぎ	6
赤みそ	7
白みそ	8
だし汁(削り節・こんぶ)	

ぶりの照り焼き

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

味のり

味のり	1袋(2.3)
-----	---------

ごはん

マーボー豆腐

豚ひき肉	30
とうふ	100
にんじん	12
たけのこ	12
ほししいたけ	0.6
青ねぎ	12
土しょうが	0.6
サラダ油	0.6
みそ	4.8
豆みそ	3.6
さとう	1.5
酒	1
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.7
とうぼんじゃん	0.25
でんぶん	1.4
こしょう	

肉シューマイ

肉シューマイ	2個(52)
揚げ油	6

小魚ミックス

小魚ミックス	1袋(8)
--------	-------

日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
17日	858	34.6	28.6
18日	840	29.8	30.8
19日	872	34.9	37.3
20日	788	30.9	26.3
21日	849	32.4	23.6

ごはん

レタスのスープ

鶏肉	15
たまご	30
レタス	25
にんじん	12
はるさめ	2.5
チキンスープ	0.6
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.1
こしょう	
ごま油	0.1

ねぎ塩豚どん

豚肉	40
塩こうじ	2.5
土しょうが	0.1
にんにく	0.06
酒	1.2
サラダ油	0.6
たまねぎ	25
大もやし	25
青ねぎ	6
塩こうじ	4.8
こいくちしょうゆ	0.4
塩	0.1
こしょう	
白ごま	1.2
ごま油	0.1

ごぼうのミンチカツ

ごぼうのミンチカツ	1個(60)
揚げ油	7

ごはん

豆腐とわかめのみそ汁

とうふ	35
油あげ	3.5
ほしわかめ	0.6
にんじん	6
青ねぎ	6
みそ	13
だし汁(削り節・こんぶ)	

チンゲンサイとコーンのサラダ

チンゲンサイ	20
きゅうり	15
にんじん	5
スイートコーン	5
和風たまねぎドレッシング(クラス1本)	

鶏肉のから揚げ

鶏肉	65
土しょうが	1.2
にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	3
みりん	1.2
でんぶん	13
揚げ油	10

ミルメークコーヒー

ミルメークコーヒー	1個(12.5)
-----------	----------

日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
24日	732	34.9	19.0
25日	827	30.7	21.7
26日	751	33.4	28.0
27日	794	29.5	21.5
28日	929	28.5	33.0

ごはん

かきたま汁

じゃがいも	35
にんじん	12
かまぼこ	6
たまご	35
青ねぎ	6
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.2
だし汁(削り節・こんぶ)	

かしのすき焼き

鶏肉	45
つきこんにやく	18
ふ	2.5
はくさい	30
青ねぎ	8
サラダ油	0.6
さとう	2
酒	0.6
こいくちしょうゆ	4

生節のそぼろ

なまり節	13
土しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
さとう	1.3
みりん	1.3
酒	0.7

焼きのり

焼きのり	1袋(3)
------	-------

ごはん

塩こうじ肉じゃが

豚肉	30
じゃがいも	80
たまねぎ	30
にんじん	18
つきこんにやく	25
塩こうじ	8.5
サラダ油	0.4
酒	1.2
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	2.4

きゅうりとわかめの酢の物

きゅうり	35
ほしわかめ	0.6
白ごま	1.2
す	3.6
さとう	1.6
うすくちしょうゆ	1.6
みりん	1.2

赤魚のおろし

赤魚	1切(50)
でんぶん	9
揚げ油	7
だいこんおろし	11
みりん	1
うすくちしょうゆ	2
さとう	0.4

しょうゆかけ

しょうゆかけ	1切(50)
--------	--------

日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
31日	837	34.6	27.5

ごはん

たまごスープ

鶏肉	15
たまご	30
にんじん	12
青ねぎ	6
ほししいたけ	0.6
スイートコーン	18
チキンスープ	0.6
うすくちしょうゆ	6.5
塩	0.1
こしょう	

豚キムチ

豚肉	45
はくさい	40
キムチ	15
にら	6
にんじん	12
サラダ油	0.6
こいくちしょうゆ	2
とうぼんじゃん	0.15
塩	0.2
こしょう	
ごま油	0.5

ミルクプリン

ミルクプリン	1個(40)
--------	--------

ギョーザ

ギョーザ	2個(36)
揚げ油	3

月間の平均栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1月の東大阪市平均栄養価	831	(15.6%)	(29.5%)	3.1	448	106	4.0	261	0.50	0.61	28	4.5
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5

◎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。

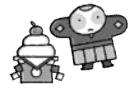
◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。

◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。

ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れないように気を付けましょう。

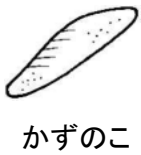
給食 だよ



行事食を楽しもう!

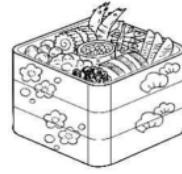
季節ごとの行事やお祝いの日等に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

☆おせち料理の由来☆



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。

おせち料理には、それぞれに意味があり、新しい年を祝う気持ちと、家族や親戚、人々の健康と幸せを願う気持ちが込められています。



「まめ」に暮らせませすよんといふ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。）



大きな芽がでることから、出世するという意味があります。



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。



いろいろな野菜と一緒に煮ることから家族仲良く暮らせませすよんといふ意味が込められています。



腰が曲がるまで長生きするように等、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」とれんこん いう意味があります。



1月7日は 人日の節供

1月7日は「七草の節供」ともいわれ、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。

前年の厄払いをし、新たな1年を、健康で、無事に暮らせることを祈って食べるものです。

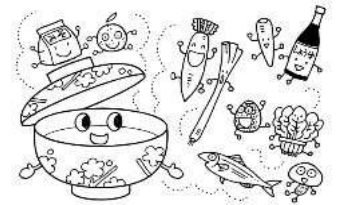


【春の七草】

- *せり *なずな *ごぎょう
- *はこべら *ほとけのざ
- *すずな (かぶ)
- *すずしろ (だいこん)

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。



- 角もち
- 丸もち
- みそ仕立て
- すまし仕立て

丸もちと角もちの境界線



同じ「みそ仕立て」でも、「白みそ」や「合わせみそ」等、使うみその種類が違ったり、「丸もち」でも、あんこが入ったものを使う地域がある等、様々な雑煮があります。



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？調べてみましょう。

河内の郷土料理 【24日(月)】



郷土料理とは・・・その地域に根付いた産物を使用し、地域に適した調理法、独自の調理法等で、地域で広く伝承されている、その土地固有の料理のこと。

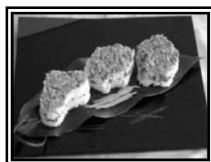
【かしわのすき焼き】



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。

【生節の押しずし】



祭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。

ぶりは 12日(水) 出世魚 ぶりの照り焼き



ぶりは成長するにつれて名前がかわる出世魚です。地域によっても呼び名が違います。関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと呼ばれています。

さんまやいわし、ぶりなど、魚の油にはDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。これは脳や神経の伝達物質にかかわり、記憶や学習能力が高まる効果があるといわれています。