

月		火		水		木		金			
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
787	38.5	22.3	720	33.6	19.5	898	29.4	33.8	821	31.1	26.1
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日		
755	34.2	25.9	749	29.7	30.1	871	37.6	33.3	821	31.1	26.1
725	25.5	17.8	676	33.2	17.8	775	32.9	31.2	791	27.6	24.4
669	33.8	17.4	825	29.1	29.7	777	30.4	30.5	819	34.4	34.2
699	29.4	33.8	825	29.1	29.7	777	30.4	30.5	819	34.4	34.2

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。



スプーン持参日



ナフキンや給食当番で使う
エプロン等も忘れずに
気を付けましょう。

1月24日から30日は
ぜんこく がっこう きゅうしゅう しゅうかん
全国学校給食週間
全国学校給食週間は、がっこう給食
の意義や役割についての理解を深
めて、関心を高めるための1週間
です。
食文化の伝承は、学校給食の大
きな役割のひとつです。29日
(月)の給食では、河内地区の
郷土料理(かしのすき焼き・
笙節のそぼろ)を
献立に取り入れて
います。



10日

ごはん	牛乳
みそぞう煮	ぶりの煮つけ
白玉だんご	ぶり 1切(50)
鶏肉	土しよが 2
とうふ	さとう 2.5
金時になじん	こいくちしよゆ 5
だしこん	みりん 1
青ねぎ	酒 1
赤みそ	
白みそ	
だし汁	

お正月献立

11日

ごはん	牛乳
中華スープ	三色サラダ
鶏肉	キャベツ 25
土しよが	きゅうり 10
酒	にんじん 5
こいくちしよゆ	1.2
ごま油	1.1
和風たまねぎドレッシング	0.5
はししいたけ	0.6
にんじん	12
チキンサイ	6
チキンスープ	18
うすくちしよゆ	4.8
塩	0.3
ごしよ	

お正月献立

12日

ごはん	牛乳
米粉の	れんこんサラダ
ハヤシシチュー	れんこん 35
牛肉	うすくちしよゆ 0.6
にんにく	にんじん 6
サラダ油	ごまがーとドレッシング
赤ぶどう酒	(クラス1本)
じゃがいも	40
にんじん	18
たまねぎ	50
しめじ	15
トマトケチャップ	4.3
ウスターソース	3.5
さとう	0.7
こいくちしよゆ	1.8
粉チーズ	4.8
チキンスープ	
米粉	6.5
バター	3
塩	0.5
ごしよ	

お正月献立

スプーン持参日

15日

ごはん	牛乳
厚揚げの中華煮	きゅうりと
豚肉	わかめの酢の物
厚揚げ	太もやし 42
たまねぎ	きゅうり 35
にんじん	ほしわかめ 0.6
チンゲンサイ	白ごま 1.2
土しよが	はるさめ 3
サラダ油	にんじん 12
チキンスープ	とうふ 2
うすくちしよゆ	和風青じそドレッシング
塩	(クラス1本)
ごま油	0.1
でんぶん	
ごしよ	

お正月献立

16日

ごはん	牛乳
わかめと	もやしサラダ
春雨のスープ	にんじん 6
豚肉	太もやし 12
ほしわかめ	白ごま 1.2
とうふ	和風青じそドレッシング
はるさめ	(クラス1本)
にんじん	12
チンゲンサイ	18
たけのこ	6
チキンスープ	6.5
うすくちしよゆ	0.1
塩	
ごしよ	

お正月献立

17日

ごはん	牛乳
冬野菜の	コーンサラダ
米粉シチュー	きゅうり 30
鶏肉	にんじん 6
パラーペーコン	スイートコーン 18
たまねぎ	和風相模ドレッシング
にんじん	(クラス1本)
だいこん	35
れんこん	15
パセリ	ハンバーグ 1個(60)
サラダ油	0.5
粉チーズ	4.8
牛乳	3.2
生クリーム	1.0
チキンスープ	1.2
ホワイトルウ(米粉)	12
塩	0.1
ごしよ	

お正月献立

18日

ごはん	牛乳
ビーフンスープ	ガパオライスの具
鶏肉	豚ひき肉 35
ビーフン	7
酒	0.6
ほしわかめ	18
はくさい	0.03
にんじん	12
にんじん	0.1
青ねぎ	6
チキンスープ	30
うすくちしよゆ	6.5
塩	0.1
ごしよ	

お正月献立

19日

ごはん	牛乳
おでん	白菜と
鶏肉	30
ごぼう	25
厚揚げ	25
にんにく	25
にんじん	12
だいこん	6.5
ポテト	2.4
ごま油	6
みりん	1.2
ごしよ	

お正月献立

22日

ごはん	牛乳
マーボー豆腐	パンサンデー
豚ひき肉	30
とうふ	100
きゅうり	28
にんじん	12
たけのこ	5
ほししいたけ	0.6
青ねぎ	12
土しよが	0.6
サラダ油	0.6
みそ	4.8
豆みそ	3.6
さとう	1.5
酒	1
こいくちしよゆ	0.7
みりん	1.5
とうぼんじやん	0.25
でんぶん	1.4
ごしよ	

お正月献立

23日

ごはん	牛乳
豆腐と	干切り大根の
わかめのみそ汁	炒め煮
豚肉	10
にんじん	5.5
とうふ	35
油あげ	3.5
ほしわかめ	0.6
にんじん	8
青ねぎ	6
みそ	13
だし汁	3

お正月献立

24日

ごはん	牛乳
ベジタースープ	ジャーマンポテト
鶏肉	10
ちくわ	6
はるさめ	6
キャベツ	25
たまねぎ	0.04
パセリ	0.3
ごしよ	

お正月献立

25日

ごはん	牛乳
米粉の	コーンスロースラダ
カレーシチュー	キャベツ 30
豚肉	9
にんじん	6
スイートコーン	6
コーンスロースラダ	0.1
赤ぶどう酒	2.4
サラダ油	1.2
じゃがいも	40
にんじん	25
たまねぎ	50
トマトケチャップ	3.5
カレー粉(米粉)	15
カレー粉	0.8
塩	0.1
ごしよ	

お正月献立

26日

ごはん	牛乳
すまし汁	ねぎ塩豚どん
鶏肉	10
かまぼこ	6
とうふ	30
はくさい	30
にんじん	12
えのきたけ	12
青ねぎ	6
うすくちしよゆ	6.5
塩	0.2
だし汁(削り節・こんぶ)	4.8
ごしよ	

お正月献立

29日

ごはん	牛乳
たまねぎのみそ汁	かしのすき焼き
とうふ	25
油あげ	6
たまねぎ	35
にんじん	6
えのきたけ	6
青ねぎ	6
みそ	6.4
赤みそ	6.4
だし汁(削り節・こんぶ)	6.4

お正月献立

30日

ごはん	牛乳
キャベツのスープ	セルフチャップハン
パラーペーコン	12
じゃがいも	25
にんにく	12
にんじん	25
キャベツ	25
たまねぎ	13
パセリ	5
チキンスープ	0.05
チキンスープ	10
うすくちしよゆ	0.1
塩	0.1
ごしよ	

お正月献立

31日

ごはん	牛乳
コンソメスープ	ミートペンネ
鶏肉	20
ペンネ	20
じゃがいも	25
豚ひき肉	10
豚ひき肉	18
たまねぎ	10
パセリ	0.02
赤ぶどう酒	0.8
たまねぎ	32
にんじん	12
塩	0.1
ごしよ	

お正月献立

中学生考案メニュー

11月に続いて第2弾!!

くすは縄手南校では、「生徒会給食プロジェクト」を立ち上げ、好きな献立のジャンルや好きな献立をアンケート調査したり、栄養量の計算も行いながら、アンケート結果からピックアップした献立の組み合わせや、新しいメニューを考え、提案してくれました。自分達で献立を考えてみると、栄養量を満たすのは難しく、給食のすごさやありがたさを感じたことや、残食が多い日はこんなに考えてくれているのにな・・・と思った等の感想もいただきました。

提案の中から、給食で提供可能なメニューを栄養士が監修し取り入れています。11日(木)「酢豚風あんかけ」、16日(火)「ヤンニョムチキン」、18日(木)「ガパオライスの具」が考案メニューです。

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 (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				食物繊維 g
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
1月の東大阪市平均栄養量	778	(16.7%) 32.3	(30.5%) 26.4	3.1	472	111	4.6	240	0.49	0.57	24	5.6
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、全て持ち帰りができません。

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☆

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。



かすのこ
かすのこは、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。



くわい
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。



黒豆
「まめ」に暮らせますよ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。



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せますよという意味が込められています。



田づくり
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。ごまめとも呼ばれます。



れんこん
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。



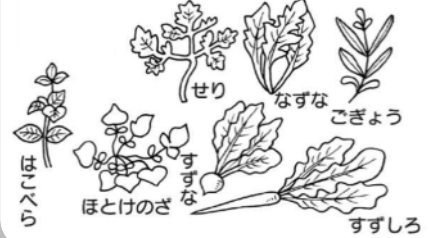
えび
腰が曲がるまで長生きするように等、長寿の意味があります。

七草がゆ



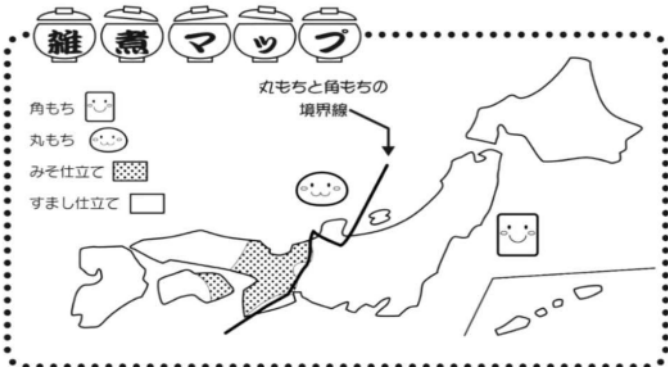
1月7日は「七草の節供」とも言われ、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。前年の厄払いをし、新たな1年を、健康で、無事に暮らせることを祈って食べるものです。

春の七草大集合



☆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。



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 【29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や独自の調理法等で、地域で広く伝承されているその土地固有の料理のこと。

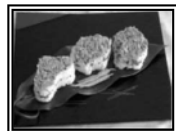
【かしのすき焼き】



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。

【生節の押しすし】



祭りのや祝い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をつけて食べましょう。

ぶりは 10日(水) 出世魚 ぶりの煮つけ



ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。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。

東大阪市のウェブサイトでは、給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。QRコードはこちら！

