

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)									
787	38.5	22.3	720	33.6	19.5	898	29.4	33.8	821	31.1	26.1
755	34.2	25.9	749	29.7	30.1	871	37.6	33.3	783	35.1	29.0
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

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

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、学校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、学校給食の大切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・生節のそぼろ)を献立に取り入れています。

お正月献立

ごはん 牛乳
みそぞう煮 ぶりの煮つけ
中巻スープ 三色サラダ
ごはん 牛乳
さかなのふりかけ

お正月献立

ごはん 牛乳
中巻スープ 三色サラダ
ごはん 牛乳
さかなのふりかけ

お正月献立

ごはん 牛乳
米粉のハヤシシチュー れんこんサラダ
ごはん 牛乳
さかなのふりかけ

お正月献立

ごはん 牛乳
厚揚げの中巻煮 きゅうりとわかめの酢の物
梅しそ ささみフライ

スプーン持参日

ごはん 牛乳
わかめと春雨のスープ もやしサラダ
ヤンニョムチキン

スプーン持参日

ごはん 牛乳
コッペパン 牛乳
冬野菜のコーンサラダ
ヨーグルト

スプーン持参日

ごはん 牛乳
ビーフンスープ ガパオライスの具
ヨーグルト

スプーン持参日

ごはん 牛乳
おでん 白菜と小松菜の和え物
さばのみそ煮

スプーン持参日

ごはん 牛乳
マーボー豆腐 パンサンズー
ギョーザ

スプーン持参日

ごはん 牛乳
豆腐と千切り大根のわかめのみそ汁 炒め煮
いわしのしょうが煮

スプーン持参日

ごはん 牛乳
コッペパン 牛乳
ベジタースープ ジャーマンポテト
ほきフライ

スプーン持参日

ごはん 牛乳
ごはん 牛乳
米粉のコーンスロサラダ カレーシチュー
ミルメークココア

スプーン持参日

ごはん 牛乳
すまし汁 ねぎ塩豚どん
キャンディ型チーズ たちうおのから揚げ

スプーン持参日

ごはん 牛乳
たまねぎのみそ汁 かしわのすき焼き
焼きのり 生節のそぼろ
ミニフルーツ ゼリー(みかん)

スプーン持参日

ごはん 牛乳
キャベツのスープ セルフチャパン
ミルクプリン ミンチカツ

スプーン持参日

ごはん 牛乳
コッペパン 牛乳
コンソメスープ ミートペンネ
ミルクバター ごぼうサラダ

スプーン持参日

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。



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。



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。



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。



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。



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



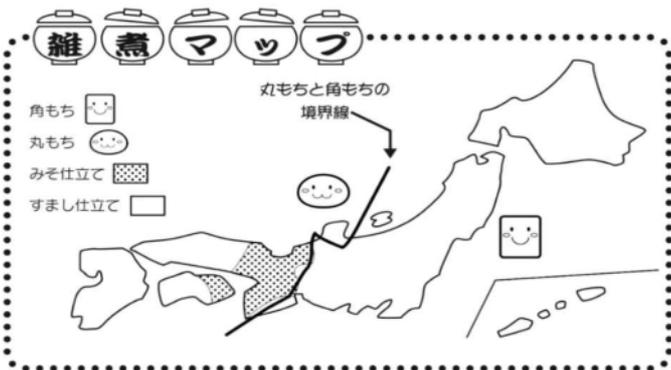
1月7日は「七草の節供」ともいわれ、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。前年の厄払いをし、新たな1年を、健康で、無事に暮らせることを祈って食べるものです。

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。

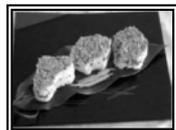
【かしのすき焼き】



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！