

あけましておめでとうございます

「かわちながのday」マークは、河内長野で生産された食材を味わうことにより、地元農産物や生産者を応援しようという思いを込めて作成した献立を示しています。

今回は、1月28日(水)の献立が対象となっており、河内長野市産の「米・だいこん・はくさい・レタス・みかん」の5品を使用する予定です。

「かわちながのday」を通じ、あらためて地元農産物や生産者への理解や感謝を深めましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

～期間中は、地産地消をテーマに、河内長野市産・大阪府産の食材を多く入れた献立にしています。～

七草粥とは

七草粥は1月7日「人日の節句」に食べるお粥です。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったのです。

また、おせち料理が続き、疲れた胃腸をいたわる、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給、などという目的もあったようです。

9

七草がゆ

米

33 黄

七草

4 緑

かぶ

8 緑

大根

8 緑

しお

牛乳

筑前煮

とり肉

20 赤

ごぼう

30 緑

にんじん

30 緑

たけのこ

30 緑

れんこん

30 緑

干しいたけ

0.8 緑

こんにやく

30

さとう、しょうゆ

ごまあぶら

ぶりの照り焼き

ぶり

1切(50)

赤

さとう、しょうゆ

煮豆

黒豆

7 赤

しお、さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

553

28.5

20.4

13

ヨッペパン

生乳

トックスープ

豚肉

13 赤

トック

26 黄

玉ねぎ

26 緑

チンゲンサイ

13 緑

にんじん

7 緑

えのきたけ

7 緑

しお、こしょう、しょうゆ

ぶた・とりがらスープ

豆腐とあさりの炒め煮

豆腐

25 赤

あさり

3 赤

にんじん

3 緑

青ねぎ

3 緑

しお、こしょう、さとう、しょうゆ、でんぷん

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

810

39.1

24.3

14

ご飯

生乳

豚肉とごぼうの卵とじ

豚肉

23 赤

卵

45 赤

玉ねぎ

45 緑

ごぼう

30 緑

にんじん

15 緑

青ねぎ

8 緑

けずりぶし

さとう、しょうゆ

白菜のごま和え

白菜

39 緑

水菜

20 緑

白ごま

1 黄

さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

752

30.5

18.4

15

ご飯

生乳

雑煮

豆腐

26 赤

白玉もち

39 黄

里芋

26 黄

大根

26 緑

金時にんじん

13 緑

小松菜

13 緑

白みそ

13 赤

けずりぶし、しょうゆ

手作りふりかけ

けずりぶし

3 赤

しょうゆ、さとう

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

772

32.6

14.2

16

なかよしパン

生乳

冬野菜のクリーム煮

とり肉

20 赤

玉ねぎ

52 緑

にんじん

26 緑

かぶ

26 緑

白菜

26 緑

ブロッコリー

13 緑

牛乳

33 赤

バター

5 黄

小麦粉

5 黄

チーズ

4 赤

しお、こしょう、とりがらスープ

さつま芋とりんごの甘煮

さつま芋

52 黄

りんご

13 緑

さとう、レモンじる

ザワークラウト

キャベツ

52 緑

にんじん

7 緑

しお、さとう、す

平成7年1月17日、阪神淡路大震災が発生しました。

カンパン

カンパン

1コ 黄

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

829

27.0

26.9

19

ご飯

生乳

じゃが芋のそぼろ煮

牛ミンチ

13 赤

じゃが芋

72 黄

玉ねぎ

46 緑

にんじん

26 緑

グリーンピース

4 緑

さとう、しょうゆ

くじらの竜田揚げ

くじら

52 赤

土しょうが

0.4 緑

にんにく、しょうゆ

カレーこ、でんぷん

大根の煮物

油揚げ

7 赤

大根

59 緑

けずりぶし

さとう、しょうゆ

酢みそ和え

いか

7 赤

きゅうり

20 緑

わけぎ

7 緑

白みそ

3 赤

からしこ、す、さとう

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

806

34.2

17.7

20

ライムギパン

生乳

ボルシチ

牛肉

20 赤

じゃが芋

72 黄

玉ねぎ

52 緑

にんじん

26 緑

かぶ

26 緑

ピーツ

7 緑

セロリー

7 緑

トマトピューレ

8 緑

トマトケチャップ

4

ウスターソース

しお、こしょう、にんにく

しょうゆ、さとう

とりがらスープ

世界の料理

ウクライナ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

800

39.2

23.4

21

ご飯

生乳

八宝菜

豚肉

30 赤

白菜

59 緑

玉ねぎ

30 緑

にんじん

23 緑

ヤングコーン

15 緑

たけのこ

15 緑

干しいたけ

0.8 緑

土しょうが

0.8 緑

しお、こしょう

しょうゆ、でんぷん

ぶた・とりがらスープ

春巻

春巻

1コ(50)

中華サラダ

春雨

4 黄

チンゲンサイ

26 緑

もやし

26 緑

さとう、す、しょうゆ

ごまあぶら

うずら卵のさっぱり煮

うずら卵

30 赤

土しょうが

0.2 緑

さとう、す、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

794

28.9

21.8

22

ご飯

生乳

かす汁

厚揚げ

20 赤

竹輪

9 赤

大根

26 緑

にんじん

7 緑

青ねぎ

7 緑

つきこんにやく

7

白、赤みそ

8 赤

酒かす

3

けずりぶし

ハンバーグ

きのこソース

ハンバーグ

1コ(50)

しめじ

5 緑

トマトケチャップ

ウスターソース

さとう、しょうゆ

きんぴら

ごぼう

26 緑

れんこん

13 緑

にんじん

7 緑

つきこんにやく

13

白ごま

1 黄

さとう、しょうゆ

ダブルポテトサラダ

さつま芋

15 黄

じゃが芋

15 黄

マヨネーズ

1袋 黄

しお

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

808

24.9

24.3

23

黒糖パン

生乳

カレースープ煮

とり肉

20 赤

ひよこ豆

20 黄

じゃが芋

59 黄

玉ねぎ

39 緑

にんじん

26 緑

カリフラワー

13 緑

セロリー

4 緑

しお、こしょう、しょうゆ

カレード、とりがらスープ

ポイルウインナー

ウインナー

1本 赤

キャベツとコーンのソテー

ベーコン

9 赤

キャベツ

52 緑

ホールコーン

9 緑

しお、こしょう、しょうゆ

キャラメルチーズ

キャラメルチーズ

1コ 赤

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

796

31.8

25.4

26

ご飯

生乳

船場汁

さば

26 赤

大根

26 緑

にんじん

7 緑

生しいたけ

7 緑

青ねぎ

7 緑

だしこんぶ、けずりぶし

しお、しょうゆ

手作りこんぶ

ふりかけ

けずりぶし

3 赤

だしこんぶ

0.7 赤

白ごま

0.7 黄

さとう、しょうゆ

お好み焼き

豚ミンチ

10 赤

いか

10 赤

キャベツ

23 緑

青ねぎ

5 緑

米粉

7 黄

山芋粉

1 黄

粉かつお

0.5 赤

ソース

1袋

マヨネーズ

1袋 黄

しお

大阪しる菜の煮浸し

油揚げ

7 赤

大阪しる菜

59 緑

けずりぶし

さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

753

28.6

22.0

27

減塩ヨッペパン

生乳

ひるぜん焼きそば

とり肉

18 赤

かんめん

40 黄

キャベツ

46 緑

もやし

23 緑

玉ねぎ

23 緑

にんじん

12 緑

ピーマン

6 緑

りんごピューレ

3 緑

土しょうが

0.6 緑

赤みそ

2 赤

にんにく、レモンじる

しお、こしょう、しょうゆ

さとう

目玉焼き

卵

1コ 赤

しお、こしょう

小松菜のサラダ

小松菜

46 緑

にんじん

7 緑

ホールコーン

7 緑

レモンじる、さとう

しお、こしょう、しょうゆ

味付けじゃこ

味付けじゃこ

1袋 赤

小学校3年国語「冬のくらし」に出てくる冬野菜を入れています

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

834

37.6

22.5

28

ご飯

生乳

冬野菜カレー

豚肉

33 赤

玉ねぎ

52 緑

大根

26 緑

かぶ

26 緑

れんこん

26 緑

にんじん

26 緑

ソーオニオン

13 緑

ブルーピューレ

3 緑

カレールウ

16

トマトケチャップ

4

とりがらスープ

豆腐サラダ

豆腐

26 赤

まぐろフレーク

7 赤

白菜

20 緑

レタス

7 緑

ドレッシング

1袋

果物

みかん

1コ 緑

かわちながのday

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

783

26.5

20.3

29

ご飯

生乳

関東煮

とり肉

13 赤

厚揚げ

39 赤

竹輪

13 赤

じゃが芋

52 黄

大根

39 緑

こんにやく

26

さとう、しょうゆ

さわらのみそ焼き

さわら

1切(50)

赤

白みそ

3 赤

ほうれん草と白菜の浸し

ほうれん草

26 緑

白菜

33 緑

ゆず

0.3 緑

しょうゆ、さとう

のりのつくだ煮

のりのつくだ煮

1袋

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

759

31.7

17.7

30

うずまきパン

マーガリン

生乳

キムチスープ

あさり

13 赤

大根

26 緑

もやし

26 緑

にんじん

7 緑

白菜キムチ

13 緑

しめじ

7 緑

赤みそ

5 赤

こしょう、しょうゆ

ぶた・とりがらスープ

野菜炒め

豚肉

20 赤

ピーマン

6 黄

キャベツ

50 緑

にんじん

10 緑

とうみょう

10 緑

しお、こしょう、しょうゆ

ふかし芋

さつま芋

65 黄

カリフラワーのマリネ

カリフラワー

20 緑

玉ねぎ

5 緑

しお、こしょう、さとう、す

レモンじる

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

767

30.1

21.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
1月分の平均	774	31.4(16.2%)	21.4(24.9%)	2.7	409	107	4.4	313	0.66	0.71	42	6.6
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる



このマークがある日は
スーブジャー(保温容器)に
入っています。