

月			火			水			木			金																																																														
あけましておめでとうございます																																																																										
<div>「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。</div> <div>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。～</div> <div>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。</div> <div></div>																																																																										
<table><tr><td colspan="3">栄養三色</td><td colspan="3">13 コッペパン 牛乳</td><td colspan="3">14 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">15 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">16 なかよしパン 牛乳</td></tr><tr><td colspan="3">赤※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》</td><td colspan="3">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、でんぶん</td><td colspan="3">ヤンニョムチキン とり肉 59 赤 土しょうが 0.3 緑 にんにく さとう、しょうゆ コチジャン、でんぶん ナムル 小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">うの花の炒り煮 とりミンチ 13 赤 おから 13 赤 油揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 青ねぎ 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 つきこんにやく 13 けずりぶし しょうゆ、さとう</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">さけの塩焼き さけ 1切(50) 赤 しお 紅白なます 油揚げ 7 赤 竹輪 4 赤 大根 39 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しお、しょうゆ、す</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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</td></tr><tr><td colspan="3"></td><td colspan="3">エネルギー kcal 810 たんぱく質 g 39.1 脂質 g 24.3</td><td colspan="3">エネルギー kcal 752 たんぱく質 g 30.5 脂質 g 18.4</td><td colspan="3">エネルギー kcal 772 たんぱく質 g 32.6 脂質 g 14.2</td><td colspan="3">エネルギー kcal 829 たんぱく質 g 27.0 脂質 g 26.9</td></tr></table>															栄養三色			13 コッペパン 牛乳			14 ご飯 牛乳			15 ご飯 牛乳			16 なかよしパン 牛乳			赤※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》			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、でんぶん			ヤンニョムチキン とり肉 59 赤 土しょうが 0.3 緑 にんにく さとう、しょうゆ コチジャン、でんぶん ナムル 小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄			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			うの花の炒り煮 とりミンチ 13 赤 おから 13 赤 油揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 青ねぎ 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 つきこんにやく 13 けずりぶし しょうゆ、さとう			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			さけの塩焼き さけ 1切(50) 赤 しお 紅白なます 油揚げ 7 赤 竹輪 4 赤 大根 39 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しお、しょうゆ、す			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						エネルギー kcal 810 たんぱく質 g 39.1 脂質 g 24.3			エネルギー kcal 752 たんぱく質 g 30.5 脂質 g 18.4			エネルギー kcal 772 たんぱく質 g 32.6 脂質 g 14.2			エネルギー kcal 829 たんぱく質 g 27.0 脂質 g 26.9					
栄養三色			13 コッペパン 牛乳			14 ご飯 牛乳			15 ご飯 牛乳			16 なかよしパン 牛乳																																																														
赤※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》			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、でんぶん			ヤンニョムチキン とり肉 59 赤 土しょうが 0.3 緑 にんにく さとう、しょうゆ コチジャン、でんぶん ナムル 小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄			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			うの花の炒り煮 とりミンチ 13 赤 おから 13 赤 油揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 青ねぎ 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 つきこんにやく 13 けずりぶし しょうゆ、さとう			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			さけの塩焼き さけ 1切(50) 赤 しお 紅白なます 油揚げ 7 赤 竹輪 4 赤 大根 39 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しお、しょうゆ、す			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																																																		
			エネルギー kcal 810 たんぱく質 g 39.1 脂質 g 24.3			エネルギー kcal 752 たんぱく質 g 30.5 脂質 g 18.4			エネルギー kcal 772 たんぱく質 g 32.6 脂質 g 14.2			エネルギー kcal 829 たんぱく質 g 27.0 脂質 g 26.9																																																														
<table><tr><td colspan="3">19 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">20 ライムギパン 牛乳</td><td colspan="3">21 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">22 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">23 黒糖パン 牛乳</td></tr><tr><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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、でんぶん 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</td><td colspan="3">シャシリク 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、レモンじる オリーブオイル ミモザサラダ 卵 15 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 23 緑 にんじん 8 緑 ドレッシング クラス1本</td><td colspan="3">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、でんぶん ぶた・とりがらスープ</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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 カレーこ、とりがらスープ</td><td colspan="3">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</td></tr><tr><td colspan="3">エネルギー kcal 806 たんぱく質 g 34.2 脂質 g 17.7</td><td colspan="3">エネルギー kcal 800 たんぱく質 g 39.2 脂質 g 23.4</td><td colspan="3">エネルギー kcal 794 たんぱく質 g 28.9 脂質 g 21.8</td><td colspan="3">エネルギー kcal 808 たんぱく質 g 24.9 脂質 g 24.3</td><td colspan="3">エネルギー kcal 796 たんぱく質 g 31.8 脂質 g 25.4</td></tr></table>															19 ご飯 牛乳			20 ライムギパン 牛乳			21 ご飯 牛乳			22 ご飯 牛乳			23 黒糖パン 牛乳			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、でんぶん 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			シャシリク 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、レモンじる オリーブオイル ミモザサラダ 卵 15 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 23 緑 にんじん 8 緑 ドレッシング クラス1本			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、でんぶん 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			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			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 カレーこ、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 806 たんぱく質 g 34.2 脂質 g 17.7			エネルギー kcal 800 たんぱく質 g 39.2 脂質 g 23.4			エネルギー kcal 794 たんぱく質 g 28.9 脂質 g 21.8			エネルギー kcal 808 たんぱく質 g 24.9 脂質 g 24.3			エネルギー kcal 796 たんぱく質 g 31.8 脂質 g 25.4					
19 ご飯 牛乳			20 ライムギパン 牛乳			21 ご飯 牛乳			22 ご飯 牛乳			23 黒糖パン 牛乳																																																														
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、でんぶん 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			シャシリク 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、レモンじる オリーブオイル ミモザサラダ 卵 15 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 23 緑 にんじん 8 緑 ドレッシング クラス1本			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、でんぶん 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			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			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 カレーこ、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 806 たんぱく質 g 34.2 脂質 g 17.7			エネルギー kcal 800 たんぱく質 g 39.2 脂質 g 23.4			エネルギー kcal 794 たんぱく質 g 28.9 脂質 g 21.8			エネルギー kcal 808 たんぱく質 g 24.9 脂質 g 24.3			エネルギー kcal 796 たんぱく質 g 31.8 脂質 g 25.4																																																														
<table><tr><td colspan="3">26 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">27 減塩コッペパン 牛乳</td><td colspan="3">28 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">29 ご飯 牛乳</td><td colspan="3">30 うずまきパン マーガリン 牛乳</td></tr><tr><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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 クラス1本 マヨネーズ クラス1本 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</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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 味噌付けじゃこ 味噌付けじゃこ 1袋 赤</td><td colspan="3">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 プルーンピューレ 3 緑 カレールウ 16 トマトケチャップ 4 とりがらスープ</td><td colspan="3">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 クラス1本 果物 みかん 1コ 緑</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">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 0.4 緑 しょうゆ、さとう のりのつくだ煮 のりのつくだ煮 1袋</td><td colspan="3">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</td><td colspan="3">野菜炒め 豚肉 20 赤 ビーフン 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</td></tr><tr><td colspan="3">エネルギー kcal 753 たんぱく質 g 28.6 脂質 g 22.0</td><td colspan="3">エネルギー kcal 834 たんぱく質 g 37.6 脂質 g 22.5</td><td colspan="3">エネルギー kcal 783 たんぱく質 g 26.5 脂質 g 20.3</td><td colspan="3">エネルギー kcal 759 たんぱく質 g 31.7 脂質 g 17.7</td><td colspan="3">エネルギー kcal 767 たんぱく質 g 30.1 脂質 g 21.7</td></tr></table>															26 ご飯 牛乳			27 減塩コッペパン 牛乳			28 ご飯 牛乳			29 ご飯 牛乳			30 うずまきパン マーガリン 牛乳			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			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 クラス1本 マヨネーズ クラス1本 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			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 味噌付けじゃこ 味噌付けじゃこ 1袋 赤			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 プルーンピューレ 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 クラス1本 果物 みかん 1コ 緑			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 0.4 緑 しょうゆ、さとう のりのつくだ煮 のりのつくだ煮 1袋			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 ビーフン 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 753 たんぱく質 g 28.6 脂質 g 22.0			エネルギー kcal 834 たんぱく質 g 37.6 脂質 g 22.5			エネルギー kcal 783 たんぱく質 g 26.5 脂質 g 20.3			エネルギー kcal 759 たんぱく質 g 31.7 脂質 g 17.7			エネルギー kcal 767 たんぱく質 g 30.1 脂質 g 21.7		
26 ご飯 牛乳			27 減塩コッペパン 牛乳			28 ご飯 牛乳			29 ご飯 牛乳			30 うずまきパン マーガリン 牛乳																																																														
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			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 クラス1本 マヨネーズ クラス1本 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			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 味噌付けじゃこ 味噌付けじゃこ 1袋 赤			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 プルーンピューレ 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 クラス1本 果物 みかん 1コ 緑			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 0.4 緑 しょうゆ、さとう のりのつくだ煮 のりのつくだ煮 1袋			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 ビーフン 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 753 たんぱく質 g 28.6 脂質 g 22.0			エネルギー kcal 834 たんぱく質 g 37.6 脂質 g 22.5			エネルギー kcal 783 たんぱく質 g 26.5 脂質 g 20.3			エネルギー kcal 759 たんぱく質 g 31.7 脂質 g 17.7			エネルギー kcal 767 たんぱく質 g 30.1 脂質 g 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。

日本の伝統食  
行事食を知ろう