

月

火

水

木

金

## 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つたのです。

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

## 牛乳

## 七草がゆ

米	33	黄	とり肉	20	赤
七草	4	緑	ごぼう	30	緑
大根	8	緑	にんじん	30	緑
かぶ	8	緑	たけのこ	30	緑
しお			れんこん	30	緑
			干ししいたけ	0.8	緑
			こんにゃく	30	緑
			さとう、しょうゆ		
			ごまあぶら		

## ぶりのてり焼き

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		

553

28.5

20.4

## 栄養三色

赤※たんぱく質・無機質  
からだをつくる  
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑※ビタミン・無機質  
からだの調子をととのえる  
《野菜・果物・きのこ》

黄※脂質・炭水化物  
力や熱になる  
《穀類・いも類・油脂・砂糖》



## 13 コッペパン

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ヤンニヨムチキン

## 豚肉とごぼうの

## 卵とじ

## うの花の炒り煮

## 豆腐

## さけの塩焼き

## 冬野菜の

## クリーム煮

## 牛乳

## 14 ご飯

## 牛乳

## 豚肉とごぼうの

## 卵とじ

## うの花の炒り煮

## 豆腐

## さけの塩焼き

## 冬野菜の

## クリーム煮

## 牛乳

## 15 ご飯

## 牛乳

## 豚肉とごぼうの

## 卵とじ

## うの花の炒り煮

## 豆腐

## さけの塩焼き

## 冬野菜の

## クリーム煮

## 牛乳

## 16 なかよしパン

## 牛乳

## さつま芋と

## りんごの甘煮

## 牛乳

## 17 ご飯

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ヤンニヨムチキン

## 豚肉とごぼうの

## 卵とじ

## うの花の炒り煮

## 豆腐

## さけの塩焼き

## 冬野菜の

## クリーム煮

## 牛乳

## 18 ご飯

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ヤンニヨムチキン

## 豚肉とごぼうの

## 卵とじ

## うの花の炒り煮

## 豆腐

## さけの塩焼き

## 冬野菜の

## クリーム煮

## 牛乳

## 19 ご飯

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ライムギパン

## 牛乳

## ボルシチ

## 牛乳

## シャシリク

## 八宝菜

## 牛乳

## 春巻

## 牛乳

## かす汁

## 牛乳

## ハンバーグ

## 牛乳

## きのこソース

## 牛乳

## 20 ご飯

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ライムギパン

## 牛乳

## ボルシチ

## 牛乳

## シャシリク

## 八宝菜

## 牛乳

## 春巻

## 牛乳

## かす汁

## 牛乳

## ハンバーグ

## 牛乳

## きのこソース

## 牛乳

## 21 ご飯

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ライムギパン

## 牛乳

## ボルシチ

## 牛乳

## シャシリク

## 八宝菜

## 牛乳

## 春巻

## 牛乳

## かす汁

## 牛乳

## ハンバーグ

## 牛乳

## きのこソース

## 牛乳

## 22 ご飯

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ライムギパン

## 牛乳

## ボルシチ

## 牛乳

## シャシリク

## 八宝菜

## 牛乳

## 春巻

## 牛乳

## かす汁

## 牛乳

## ハンバーグ

## 牛乳

## きのこソース

## 牛乳

## 23 ご飯

## 牛乳

## トックスープ

## 牛乳

## ライムギパン

## 牛乳

## ボルシチ

## 牛乳

## シャシリク

## 八宝菜