

学校給食献立表

あけましておめでとうございます

かわちながのday

「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。

ぎゅうにゅう

ななくさがゆ	ちくぜんに
こめ 25 黄	とりにく 10 赤
ななくさ 3 緑	ごぼう 15 緑
だいこん 6 緑	にんじん 15 緑
かぶ 6 緑	たけのこ 15 緑
しお	れんこん 15 緑
	ほししいたけ 0.4 緑
ぶりのてりやき	こんにやく 15
ぶり 1切(50) 赤	さとう、しょうゆ
さとう、しょうゆ	ごまあぶら

にまめ

くろめめ 5 赤

しお、さとう、しょうゆ

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

457 24.3 18.9

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

ぎゅうにゅう

トックスープ ヤンニウムチキン

ぶたにく 10 赤	とりにく 45 赤
トック 20 黄	つちしょうが 0.2 緑
たまねぎ 20 緑	にんにく さとう、しょうゆ
チンゲンサイ 10 緑	コチジャン、でんぶん
にんじん 5 緑	えのきたけ 5 緑
しお、こしょう、しょうゆ	
ぶた・とりがらすープ	

ナムル

こまつな 20 緑
もやし 20 緑
にんじん 5 緑
しろごま 1 黄
さとう、しょうゆ
ごまあぶら

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

626 29.9 19.4

14 ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたごぼろ うのはなのいりに

ぶたにく 15 赤	とりミンチ 10 赤
たまご 30 赤	おかから 10 赤
たまねぎ 30 緑	あぶらあげ 5 赤
ごぼう 20 緑	にんじん 5 緑
にんじん 10 緑	あおねぎ 3 緑
あおねぎ 5 緑	ほししいたけ 0.3 緑
けずりぶし	つきこんにやく 10
さとう、しょうゆ	しょうゆ、さとう

はくさいのごまあえ くだもの

はくさい 30 緑	きんかん 10 緑
みずな 15 緑	
しろごま 1 黄	
さとう、しょうゆ	

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

574 23.7 15.3

15 ごはん

ぎゅうにゅう

ぞうに さけのしおやき

とうふ 20 赤	さけ 1切(50) 赤
しらたまもち 30 黄	しお
さといも 20 黄	
だいこん 20 緑	こうはくなます
きんときにんじん 10 緑	あぶらあげ 5 赤
こまつな 10 緑	ちくわ 3 赤
しろみそ 10 赤	だいこん 30 緑
けずりぶし、しょうゆ	にんじん 5 緑
	しろごま 1 黄
	さとう、しお、しょうゆ、す

てづくりふりかけ

けずりぶし 2 赤
しょうゆ、さとう

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

619 29.0 13.2

16 なかよしパン

ぎゅうにゅう

ふゆやさいの さつまいと

クリームに りんごのあまに

とりにく 15 赤	さつまいも 40 黄
たまねぎ 40 緑	りんご 10 緑
にんじん 20 緑	さとう、レモンじる
かぶ 20 緑	
はくさい 20 緑	ザワークラウト
ブロッコリー 10 緑	キャベツ 40 緑
ぎゅうにゅう 25 赤	にんじん 5 緑
バター 4 黄	しお、さとう、す
こむぎこ 4 黄	
チーズ 3 赤	
しお、こしょう、とりがらすープ	

平成7年1月17日、阪神淡路大震災が発生しました。

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

665 22.1 22.4

19 ごはん

ぎゅうにゅう

じゃがいもの くじらの

そばろに たつたあげ

ぎゅうミンチ 10 赤	くじら 40 赤
じゃがいも 55 黄	つちしょうが 0.3 緑
たまねぎ 35 緑	にんにく、しょうゆ
にんじん 20 緑	カレーこ、でんぶん
グリーンピース 3 緑	
さとう、しょうゆ	

だいこんのもの

あぶらあげ 5 赤
だいこん 45 緑
けずりぶし
さとう、しょうゆ

すみそあえ

いか 5 赤
きゅうり 15 緑
わけぎ 5 緑
しろみそ 2 赤
からしに、す、さとう

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

619 27.2 14.4

20 まるパン

ぎゅうにゅう

ボルシチ シヤシリク

ぎゅうにく 15 赤	ぶたにく 40 赤
じゃがいも 55 黄	たまねぎ 20 緑
たまねぎ 40 緑	パセリ 0.3 緑
にんじん 20 緑	しお、こしょう、レモンじる
かぶ 20 緑	オリーブオイル
ピーツ 5 緑	ミモザサラダ
セロリー 5 緑	たまご 10 赤
トマトピューレ 6 緑	キャベツ 20 緑
トマトケチャップ 3	きゅうり 15 緑
ウスターソース	にんじん 5 緑
しお、こしょう、にんにく	ドレッシング クラス1本
しょうゆ、さとう	
とりがらすープ	

せかいのりょうり

ウクライナ

サラダのたまごはべつのしょっかんには入っています。

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

639 31.3 19.7

21 ごはん

ぎゅうにゅう

ちゅうかどん はるまき

ぶたにく 20 赤	はるまき 10(50)
はくさい 45 緑	
たまねぎ 20 緑	ちゅうかサラダ
にんじん 15 緑	はるさめ 3 黄
ヤングコーン 10 緑	チンゲンサイ 20 緑
たけのこ 10 緑	もやし 20 緑
ほししいたけ 0.5 緑	さとう、す、しょうゆ
つちしょうが 0.5 緑	ごまあぶら
しお、こしょう	
しょうゆ、でんぶん	
ぶた・とりがらすープ	

エネルギー kcal たんぱく質 g しつつ g

582 20.9 15.4

22 ごはん

ぎゅうにゅう

かすじる ハンバーグ

きのこソース

あつあげ 15 赤	ハンバーグ 10(50)
ちくわ 7 赤	しめじ 5 緑
だいこん 20 緑	トマトケチャップ
にんじん 5 緑	ウスターソース
あおねぎ 5 緑	さとう、しょうゆ
つきこんにやく 5	
しろ、あかみそ 6 赤	
さけかす 2	きんぴら
けずりぶし	ごぼう 20 緑
	れんこん 10 緑
	にんじん 5 緑
	つきこんにやく 10
	しろごま 1 黄
	さとう、しょうゆ

てづくりふりかけ

けずりぶし 2 赤
しょうゆ、さとう

エネルギー kcal た

◎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