

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。 														
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 ヨッペパン 生乳 トックスープ ヤンニョムチキン 豚肉 13 赤 とり肉 59 赤 トック 26 黄 土しょうが 0.3 緑 玉ねぎ 26 緑 にんにく チンゲンサイ 13 緑 さとう、しょうゆ にんじん 7 緑 コシジャン、でんぶん えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ナムル ぶた・とりがらスープ 小松菜 26 緑 豆腐とあさりの 小松菜 26 緑 炒め煮 もやし 26 緑 豆腐 25 赤 にんじん 7 緑 あさり 3 赤 さとう、しょうゆ にんじん 3 緑 ごまあぶら 青ねぎ 3 緑 しお、こしょう、さとう、しょうゆ、でんぶん 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 とりミンチ 13 赤 卵 45 赤 おから 13 赤 玉ねぎ 45 緑 油揚げ 7 赤 ごぼう 30 緑 にんじん 7 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 4 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.4 緑 けずりぶし つきこんにやく 13 さとう、しょうゆ けずりぶし しょうゆ、さとう 白菜のごま和え 果物 白菜 39 緑 きんかん 1コ 緑 水菜 20 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ			15 ご飯 生乳 雑煮 さけの塩焼き 豆腐 26 赤 さけ 1切(50) 赤 白玉もち 39 黄 しお 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 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 さつま芋と りんごの甘煮 とり肉 20 赤 さつま芋 52 黄 玉ねぎ 52 緑 りんご 13 緑 にんじん 26 緑 さとう、レモンじる かぶ 26 緑 白菜 26 緑 ブロッコリー 13 緑 牛乳 33 赤 ザワークラウト バター 5 黄 キャベツ 52 緑 小麦粉 5 黄 にんじん 7 緑 チーズ 4 赤 しお、さとう、す しお、こしょう、とりがらスープ 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 平成7年1月17日、阪神淡路大震災が発生しました。		
19 ご飯 生乳 じゃが芋の くじらの そぼろ煮 竜田揚げ 牛ミンチ 13 赤 くじら 52 赤 じゃが芋 72 黄 土しょうが 0.4 緑 玉ねぎ 46 緑 にんにく、しょうゆ にんじん 26 緑 カレーこ、でんぶん グリーンピース 4 緑 さとう、しょうゆ 大根の煮物 油揚げ 7 赤 酢みそ和え 大根 59 緑 いか 7 赤 けずりぶし きゅうり 20 緑 さとう、しょうゆ 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 まるパン 生乳 ボルシチ シャンリク 牛肉 20 赤 豚肉 52 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 26 緑 玉ねぎ 52 緑 パセリ 0.4 緑 にんじん 26 緑 しお、こしょう、レモンじる かぶ 26 緑 オリーブオイル ピーツ 7 緑 ミモザサラダ セロリー 7 緑 卵 15 赤 トマトピューレ 8 緑 キャベツ 30 緑 トマトケチャップ 4 きゅうり 23 緑 ウスターソース にんじん 8 緑 しお、こしょう、にんにく ドレッシング しょうゆ、さとう クラス1本 とりがらスープ 世界料理 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 春巻 豚肉 30 赤 春巻 1コ(50) 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 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 ハンバーグ きのこソース 厚揚げ 20 赤 ハンバーグ 1コ(50) 竹輪 9 赤 しめじ 5 緑 大根 26 緑 トマトケチャップ にんじん 7 緑 ウスターソース 青ねぎ 7 緑 さとう、しょうゆ つきこんにやく 7 白、赤みそ 8 赤 酒かす 3 きんぴら けずりぶし ごぼう 26 緑 れんこん 13 緑 ダブルポテトサラダ にんじん 7 緑 さつま芋 15 黄 つきこんにやく 13 じゃが芋 15 黄 白ごま 1 黄 マヨネーズ クラス1本 黄 さとう、しょうゆ 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 ボイルウインナー とり肉 20 赤 ウインナー 1本 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 しお、こしょう、しょうゆ カレーこ、とりがらスープ 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 お好み焼き さば 26 赤 豚ミンチ 10 赤 大根 26 緑 いか 10 赤 にんじん 7 緑 キャベツ 23 緑 生しいたけ 7 緑 青ねぎ 5 緑 青ねぎ 7 緑 米粉 7 黄 だしこんぶ、けずりぶし 山芋粉 1 黄 しお、しょうゆ 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 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 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 目玉焼き とり肉 18 赤 卵 1コ 赤 かんめん 40 黄 しお、こしょう 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 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤 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 豆腐サラダ 豚肉 33 赤 豆腐 26 赤 玉ねぎ 52 緑 まぐろフレーク 7 赤 大根 26 緑 白菜 20 緑 かぶ 26 緑 レタス 7 緑 れんこん 26 緑 ドレッシング クラス1本 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルンピューレ 3 緑 カレールウ 16 トマトケチャップ 4 とりがらスープ かわちながの day 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 783 26.5 20.3			29 ご飯 生乳 関東煮 さわらの みそ焼き とり肉 13 赤 さわら 1切(50) 赤 厚揚げ 39 赤 白みそ 3 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 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 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 野菜炒め あさり 13 赤 豚肉 20 赤 大根 26 緑 ビーフン 6 黄 もやし 26 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 7 緑 にんじん 10 緑 白菜キムチ 13 緑 とうみょう 10 緑 しめじ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ 赤みそ 5 赤 こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ 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。

日本の伝統食
行事食を知ろう