

月	火	水	木	金				
27日『全国学校給食週間』	28日『全国学校給食週間』	29日『全国学校給食週間』	30日『全国学校給食週間』	31日				
ハヤシライス 豚肉 40 レンズ豆 5 玉ねぎ 60 人参 20 マッシュルーム水煮 5 トマト(水煮) 25 トマトケチャップ 8 ハヤシルウ 8 ウスターソース 1.5 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 カーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 70 ポテトのマスタード風味 じゃがいも 40 さやいんげん 5 玉ねぎ 15 粒マスタード 1.5 卵不使用マヨ 2 薄口しょうゆ 0.2 人参 0.2 こしょう 0.01 米油 0.3 キャベツとウィンナーのソテー キャベツ 35 人参 5 カットウィンナー 8 薄口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 ミニりんごゼリー ミニりんごゼリー 1個	かしのすき焼き 鶏肉 40 豆腐 8 ぶ 15 白菜 1.5 玉ねぎ 2 白ねぎ 0.2 人参 0.2 糸こんにやく 0.01 えのき茸 0.3 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 3 みりん 1 料理酒 1 水 10 米油 0.5 ちくわの磯辺揚げ ちくわ 50 青のり 40 小麦粉 3 粉豆腐 30 でん粉 30 水 10 米油 10 厚揚げのキムチ煮 厚揚げ 2個 豚肉 0.2 玉ねぎ 2 人参 1 チンゲンサイ 1 白菜キムチ 5 土生姜 4 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 1 みりん 1 鶏がらスープ 1.5 砂糖 1.2 米油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 10 わかさぎのフリッター わかさぎフリッター 55 米油 30 玉ねぎ 40 人参 15 25 25 0.5 0.1 5 炒り大豆 1 黒砂糖 1.5 砂糖 1.2 水 0.3 米油 0.1 きな粉 0.01 0.5 10 オムレツ オムレツ 1個 スパゲティ 15 牛ひき肉 10 豚ひき肉 15 ナツメグ 0.03 赤ワイン 1 玉ねぎ 50 人参 35 エリンギ 15 トマトケチャップ 2 トマトピューレ 5 ウスターソース 0.3 小麦粉 0.1 塩 0.01 こしょう 0.2 米油 0.01 パセリ(乾) 0.01 ゼラチン 0.5 鶏肉のおろしソースかけ 鶏肉 25 塩 10 こしょう 0.01 エリンギ 8 薄口しょうゆ 8 塩 20 こしょう 2 米油 0.3 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 78 人参 0.1 エリンギ 0.01 薄口しょうゆ 8 塩 8 こしょう 20 米油 2 砂糖 1.8 みりん 12 でん粉 1.8 水 0.3 塩 0.4 こしょう 0.01 米油 0.5 パセリ(乾) 0.01 ゼラチン 0.5 生節のそぼろ なまり節 13 土生姜 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 0.7 水 6 削り節 2.5 だし汁 110 みそ汁 じゃがいも 30 きざみあげ 5 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 15 青ねぎ 3 赤みそ 7 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	厚揚げのキムチ煮 厚揚げ 2個 豚肉 0.2 玉ねぎ 2 人参 1 チンゲンサイ 1 白菜キムチ 5 土生姜 4 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 1 みりん 1 鶏がらスープ 1.5 砂糖 1.2 米油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 10 わかさぎのフリッター わかさぎフリッター 55 米油 30 玉ねぎ 40 人参 15 25 25 0.5 0.1 5 炒り大豆 1 黒砂糖 1.5 砂糖 1.2 水 0.3 米油 0.1 きな粉 0.01 0.5 10 オムレツ オムレツ 1個 スパゲティ 15 牛ひき肉 10 豚ひき肉 15 ナツメグ 0.03 赤ワイン 1 玉ねぎ 50 人参 35 エリンギ 15 トマトケチャップ 2 トマトピューレ 5 ウスターソース 0.3 小麦粉 0.1 塩 0.01 こしょう 0.2 米油 0.01 パセリ(乾) 0.01 ゼラチン 0.5 鶏肉のおろしソースかけ 鶏肉 25 塩 10 こしょう 0.01 エリンギ 8 薄口しょうゆ 8 塩 20 こしょう 2 米油 0.3 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 78 人参 0.1 エリンギ 0.01 薄口しょうゆ 8 塩 8 こしょう 20 米油 2 砂糖 1.8 みりん 12 でん粉 1.8 水 0.3 塩 0.4 こしょう 0.01 米油 0.5 パセリ(乾) 0.01 ゼラチン 0.5 生節のそぼろ なまり節 13 土生姜 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 0.7 水 6 削り節 2.5 だし汁 110 みそ汁 じゃがいも 30 きざみあげ 5 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 15 青ねぎ 3 赤みそ 7 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	オムレツ オムレツ 1個 スパゲティ 15 牛ひき肉 10 豚ひき肉 15 ナツメグ 0.03 赤ワイン 1 玉ねぎ 50 人参 35 エリンギ 15 トマトケチャップ 2 トマトピューレ 5 ウスターソース 0.3 小麦粉 0.1 塩 0.01 こしょう 0.2 米油 0.01 パセリ(乾) 0.01 ゼラチン 0.5 鶏肉のおろしソースかけ 鶏肉 25 塩 10 こしょう 0.01 エリンギ 8 薄口しょうゆ 8 塩 20 こしょう 2 米油 0.3 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 78 人参 0.1 エリンギ 0.01 薄口しょうゆ 8 塩 8 こしょう 20 米油 2 砂糖 1.8 みりん 12 でん粉 1.8 水 0.3 塩 0.4 こしょう 0.01 米油 0.5 パセリ(乾) 0.01 ゼラチン 0.5 生節のそぼろ なまり節 13 土生姜 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 0.7 水 6 削り節 2.5 だし汁 110 みそ汁 じゃがいも 30 きざみあげ 5 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 15 青ねぎ 3 赤みそ 7 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 23.5	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 25.7	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 29.4	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 36.1	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 30.7



1月の献立から



政府備蓄米

6回分の米を提供していただき、使用します。

備蓄米とは、国が日本の主食である米が万が一不足したときに備え、一定期間保管している米のことです。備蓄米は、低温で湿度を一定に保ち、鮮度を保った状態で備蓄倉庫に保管されています。災害などが起きたときにも、救援物資として使用されます。1月15～21日は、『防災とボランティア週間』です。災害がおきたときの食料についても考えてみましょう。



八尾産の米

が登場します！

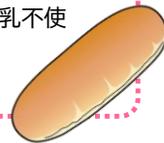
八尾市で暮らすみなさんに八尾の米の味を知ってほしい！との思いから、1月24日・1月27日に八尾産の米を提供します。よくかんで味わって食べてくださいね！



初登場！

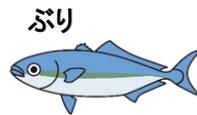
30日(木) コッパン

「中学校給食でパンが食べたい！」というリクエストにお応えして、コッパン(卵・乳不使用)が登場します。



9日(木) 正月献立

成長と共に名前が変わる出世魚のぶり。成長・出世を象徴する縁起物として食べられています。



きんとん

きんとんは、金色の財宝にたとえ、一年を豊かにすごせるようにとの願いがこめられています。

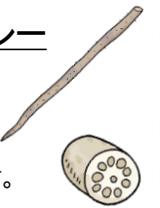
雑煮は農作物の収穫に感謝し、新年も豊作・家内安全であることを願って食べます。給食では、関西風の白みそ仕立てです。



雑煮

10日(金) 冬野菜カレー

秋から冬にかけておいしいれんこんやごぼう、人参などの根菜類が入ったカレーです。和風のだし汁を使って作ります。



15日(水) ぜんざい

かつて日本は旧暦の1月15日を新年のはじまりとしていました。現在では小正月として、厄除けの願いをこめ、小豆を食べる文化があります。



24日(金) たこ焼き

昭和初期頃、ラジオ焼きとして親しまれ、中の具はこんにやくやすじ肉でした。のちに、大阪湾でたこがたくさんとれたことから「たこ焼き」になり、今でも人気の大阪名物となりました。



24日(金) 河内のっぺ

河内地方に伝わる郷土料理です。里芋が入っていることから、煮汁が「ぬるり」としたことを意味する「ぬっぺい」がなまって「のっぺ」になったとも言われています。



31日(金) 生節のそぼろ

生節を使った押し寿司は、河内地方の郷土食で、家庭でハレの日によく作られていました。新鮮な魚が手に入りにくい時代、鯉の身を蒸した生節を甘辛く調理したものをすし飯の上のにせ、食べていたそうです。給食でもごはんのにせて食べましょう。



1月24日から30日 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための一週間です。

学校給食大会のWeb開催について

給食週間の期間中、八尾市のHPでは小学校・中学校給食についての紹介を掲載しています。ぜひご覧ください！



献立に含まれるアレルギー物質の一覧

実施した献立の写真



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
1月平均	804kcal	30.5g *15.2%	25.5g *28.5%	2.7g	372mg	120mg	5.7mg	312μgRAE	0.50mg	0.58mg	39mg	6.9g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	25g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。