

令和8年1月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第112号)

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																																																			
<div><div>1月の給食目標</div><div>給食について考えよう</div><div>学校給食の献立は文部科学省が定める学校給食摂取基準に基づき、成長期のみなさんにとって必要な栄養素がバランスよくとれるように教育委員会・学校栄養士が献立を考えています。</div><div>学校給食は、単なる昼食ではありません。給食を食べることで、望ましい食習慣を身につけ、自己管理能力を育むこと、また、食文化や地元食材について知ることなど、学校生活の中で学が教材としての役割もあります。</div><div>給食の実施日は学校によって異なります。</div><div>行事予定表等でご確認ください。</div><div>八尾市の特産物</div><div>若ごぼう</div><div>えだまめ</div><div>八尾でとれたさつまいもが給食に登場します！</div><div>9日(金)の栗きんとんで使っているさつまいもは、八尾市でとれたものです。このさつまいもは、絹のように滑らかで上品な甘みが特徴の「シルクスイート」という品種です。八尾で育ったものを八尾の子どもたちに食べてもらいたいという生産者の方々の思いが込められています。</div></div> <div><div>9日「正月献立」</div><table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>ぶりの照り焼き</td><td>鶏ごぼう</td></tr><tr><td colspan="2">小松菜のおかか和え</td></tr><tr><td>ぶり</td><td>1切 鶏肉</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.2 ごぼう</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5 しいたけ(乾)</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>1 濃口しょうゆ</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2 みりん</td></tr><tr><td>でん粉</td><td>0.4 削り節</td></tr><tr><td>水</td><td>2 だし汁</td></tr><tr><td>小松菜</td><td>30 米油</td></tr><tr><td>人参</td><td>7</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.7</td></tr><tr><td>粉かつお</td><td>0.3</td></tr><tr><td colspan="2">雑煮</td></tr><tr><td colspan="2">栗きんとん</td></tr><tr><td>白玉団子</td><td>25</td></tr><tr><td>大根</td><td>15</td></tr><tr><td>金時人参</td><td>7</td></tr><tr><td>さつまいも</td><td>25</td></tr><tr><td>くり水煮</td><td>10</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>5</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.5</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr><tr><td>水</td><td>15</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table></div>				ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	鶏ごぼう	小松菜のおかか和え		ぶり	1切 鶏肉	米油	0.2 ごぼう	濃口しょうゆ	2.5 しいたけ(乾)	砂糖	1 濃口しょうゆ	みりん	2 みりん	でん粉	0.4 削り節	水	2 だし汁	小松菜	30 米油	人参	7	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.7	粉かつお	0.3	雑煮		栗きんとん		白玉団子	25	大根	15	金時人参	7	さつまいも	25	くり水煮	10	砂糖	5	みりん	1.5	塩	0.1	水	15	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)																																																																																																																																																																																																											
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
ぶりの照り焼き	鶏ごぼう																																																																																																																																																																																																																																																																						
小松菜のおかか和え																																																																																																																																																																																																																																																																							
ぶり	1切 鶏肉																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.2 ごぼう																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	2.5 しいたけ(乾)																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	1 濃口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	2 みりん																																																																																																																																																																																																																																																																						
でん粉	0.4 削り節																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	2 だし汁																																																																																																																																																																																																																																																																						
小松菜	30 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	7																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																						
粉かつお	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
雑煮																																																																																																																																																																																																																																																																							
栗きんとん																																																																																																																																																																																																																																																																							
白玉団子	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
大根	15																																																																																																																																																																																																																																																																						
金時人参	7																																																																																																																																																																																																																																																																						
さつまいも	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
くり水煮	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	15																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
12日 成人の日	13日	14日	15日「小正月献立」	16日																																																																																																																																																																																																																																																																			
<div>祝</div> <div>成人の日</div> <div>で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです</div> <div>このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。</div>	<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>焼きそば</td><td>春巻き</td></tr><tr><td>スパゲティ</td><td>20 春巻き</td></tr><tr><td>豚肉</td><td>30 米油</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>40</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr><tr><td>人参</td><td>20</td></tr><tr><td>ピーマン</td><td>10</td></tr><tr><td>濃厚ソース</td><td>10 液卵</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>4 じゃがいも</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2 玉ねぎ</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01 人参</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.5 青ねぎ</td></tr><tr><td colspan="2">小松菜と鶏肉の炒め物</td></tr><tr><td>小松菜</td><td>25 塩</td></tr><tr><td>鶏肉</td><td>10 こしょう</td></tr><tr><td>ホールコーン</td><td>5 でん粉</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 ごま油</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5 水</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	焼きそば	春巻き	スパゲティ	20 春巻き	豚肉	30 米油	キャベツ	40	玉ねぎ	30	人参	20	ピーマン	10	濃厚ソース	10 液卵	ウスターソース	4 じゃがいも	塩	0.2 玉ねぎ	こしょう	0.01 人参	米油	0.5 青ねぎ	小松菜と鶏肉の炒め物		小松菜	25 塩	鶏肉	10 こしょう	ホールコーン	5 でん粉	濃口しょうゆ	1 ごま油	料理酒	0.5 水	塩	0.1	こしょう	0.01	米油	0.3	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>カリフラワーのクリームシチュー</td><td>焼きウインナー</td></tr><tr><td>カリフラワー</td><td>25 ウインナー</td></tr><tr><td>鶏肉</td><td>30 トマトケチャップ</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>40 ウスターソース</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>40 水</td></tr><tr><td>人参</td><td>20</td></tr><tr><td>パセリ(乾)</td><td>0.01</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>25</td></tr><tr><td>鶏がらスープ</td><td>1.5</td></tr><tr><td>米粉</td><td>6 マカロニ</td></tr><tr><td>バター</td><td>3 キャベツ</td></tr><tr><td>シュレッドチーズ</td><td>1 人参</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.6 塩</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02 こしょう</td></tr><tr><td>水</td><td>25 米油</td></tr><tr><td colspan="2">きのこソテー</td></tr><tr><td>しめじ</td><td>15</td></tr><tr><td>エリンギ</td><td>15</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>10</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr><tr><td>でん粉</td><td>0.2</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.2</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	カリフラワーのクリームシチュー	焼きウインナー	カリフラワー	25 ウインナー	鶏肉	30 トマトケチャップ	じゃがいも	40 ウスターソース	玉ねぎ	40 水	人参	20	パセリ(乾)	0.01	牛乳	25	鶏がらスープ	1.5	米粉	6 マカロニ	バター	3 キャベツ	シュレッドチーズ	1 人参	塩	0.6 塩	こしょう	0.02 こしょう	水	25 米油	きのこソテー		しめじ	15	エリンギ	15	玉ねぎ	10	薄口しょうゆ	0.5	塩	0.1	こしょう	0.01	でん粉	0.2	米油	0.2	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>大根のそぼろあんかけ</td><td>大豆ミンチカツ</td></tr><tr><td>鶏ひき肉</td><td>30 大豆ミンチカツ</td></tr><tr><td>大根</td><td>60 米油</td></tr><tr><td>さつま揚げ</td><td>10</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr><tr><td>人参</td><td>20</td></tr><tr><td>しいたけ(乾)</td><td>0.5</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr><tr><td>土生姜</td><td>0.4</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.5 白玉団子</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2 小豆(乾)</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>2 砂糖</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1 塩</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1 水</td></tr><tr><td>でん粉</td><td>2.5</td></tr><tr><td>削り節</td><td>0.5</td></tr><tr><td>だし汁</td><td>30</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr><tr><td colspan="2">白菜の煮浸し</td></tr><tr><td>白菜</td><td>40</td></tr><tr><td>人参</td><td>5</td></tr><tr><td>きざみあげ</td><td>5</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr><tr><td>削り節</td><td>0.2</td></tr><tr><td>だし汁</td><td>5</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	大根のそぼろあんかけ	大豆ミンチカツ	鶏ひき肉	30 大豆ミンチカツ	大根	60 米油	さつま揚げ	10	玉ねぎ	30	人参	20	しいたけ(乾)	0.5	青ねぎ	5	土生姜	0.4	濃口しょうゆ	3.5 白玉団子	薄口しょうゆ	2 小豆(乾)	砂糖	2 砂糖	みりん	1 塩	料理酒	1 水	でん粉	2.5	削り節	0.5	だし汁	30	米油	0.3	白菜の煮浸し		白菜	40	人参	5	きざみあげ	5	薄口しょうゆ	2	みりん	0.5	砂糖	0.5	削り節	0.2	だし汁	5	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>豆腐のチリソース煮</td><td>大学芋</td></tr><tr><td>豆腐</td><td>80 さつまいも</td></tr><tr><td>豚肉</td><td>25 米油</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>40 砂糖</td></tr><tr><td>人参</td><td>10 濃口しょうゆ</td></tr><tr><td>たけのこ水煮</td><td>10 酢</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5 水</td></tr><tr><td>土生姜</td><td>0.5</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>12</td></tr><tr><td>鶏がらスープ</td><td>1.5</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1 ブロッコリー</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.4 薄口しょうゆ</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2 酢</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01 砂糖</td></tr><tr><td>トウバンジャン</td><td>0.25 塩</td></tr><tr><td>チリパウダー</td><td>0.1 カーリックパウダー</td></tr><tr><td>でん粉</td><td>1.5 ごま油</td></tr><tr><td>水</td><td>15</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.5</td></tr><tr><td colspan="2">しゅうまい</td></tr><tr><td>ポークしゅうまい</td><td>1個</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	豆腐のチリソース煮	大学芋	豆腐	80 さつまいも	豚肉	25 米油	玉ねぎ	40 砂糖	人参	10 濃口しょうゆ	たけのこ水煮	10 酢	青ねぎ	5 水	土生姜	0.5	トマトケチャップ	12	鶏がらスープ	1.5	薄口しょうゆ	3	料理酒	1 ブロッコリー	砂糖	0.4 薄口しょうゆ	塩	0.2 酢	こしょう	0.01 砂糖	トウバンジャン	0.25 塩	チリパウダー	0.1 カーリックパウダー	でん粉	1.5 ごま油	水	15	米油	0.5	しゅうまい		ポークしゅうまい	1個	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)																																								
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
焼きそば	春巻き																																																																																																																																																																																																																																																																						
スパゲティ	20 春巻き																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚肉	30 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツ	40																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	20																																																																																																																																																																																																																																																																						
ピーマン	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃厚ソース	10 液卵																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターソース	4 じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2 玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01 人参																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.5 青ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																						
小松菜と鶏肉の炒め物																																																																																																																																																																																																																																																																							
小松菜	25 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏肉	10 こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																						
ホールコーン	5 でん粉																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1 ごま油																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	0.5 水																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
カリフラワーのクリームシチュー	焼きウインナー																																																																																																																																																																																																																																																																						
カリフラワー	25 ウインナー																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏肉	30 トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																																						
じゃがいも	40 ウスターソース																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	40 水																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	20																																																																																																																																																																																																																																																																						
パセリ(乾)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛乳	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏がらスープ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
米粉	6 マカロニ																																																																																																																																																																																																																																																																						
バター	3 キャベツ																																																																																																																																																																																																																																																																						
シュレッドチーズ	1 人参																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.6 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02 こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	25 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
きのこソテー																																																																																																																																																																																																																																																																							
しめじ	15																																																																																																																																																																																																																																																																						
エリンギ	15																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
でん粉	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
大根のそぼろあんかけ	大豆ミンチカツ																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏ひき肉	30 大豆ミンチカツ																																																																																																																																																																																																																																																																						
大根	60 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
さつま揚げ	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	20																																																																																																																																																																																																																																																																						
しいたけ(乾)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
土生姜	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	3.5 白玉団子																																																																																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	2 小豆(乾)																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	2 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	1 水																																																																																																																																																																																																																																																																						
でん粉	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし汁	30																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
白菜の煮浸し																																																																																																																																																																																																																																																																							
白菜	40																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
きざみあげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし汁	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
豆腐のチリソース煮	大学芋																																																																																																																																																																																																																																																																						
豆腐	80 さつまいも																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚肉	25 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	40 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	10 濃口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																						
たけのこ水煮	10 酢																																																																																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	5 水																																																																																																																																																																																																																																																																						
土生姜	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトケチャップ	12																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏がらスープ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	1 ブロッコリー																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.4 薄口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2 酢																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																						
トウバンジャン	0.25 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
チリパウダー	0.1 カーリックパウダー																																																																																																																																																																																																																																																																						
でん粉	1.5 ごま油																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	15																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
しゅうまい																																																																																																																																																																																																																																																																							
ポークしゅうまい	1個																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
19日	20日	21日	22日	23日																																																																																																																																																																																																																																																																			
<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>ハヤシライス</td><td>ポテトのマスタード風味</td></tr><tr><td>牛肉</td><td>40 じゃがいも</td></tr><tr><td>レンズ豆</td><td>5 さやいんげん</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>50 玉ねぎ</td></tr><tr><td>人参</td><td>20 粒マスタード</td></tr><tr><td>マッシュルーム水煮</td><td>5 卵不使用マヨ</td></tr><tr><td>トマト水煮</td><td>25 薄口しょうゆ</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>8 塩</td></tr><tr><td>ハヤシルウ</td><td>7 こしょう</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1.5 米油</td></tr><tr><td>赤ワイン</td><td>1</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr><tr><td>ガーリックパウダー</td><td>0.02</td></tr><tr><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.5</td></tr><tr><td>水</td><td>65</td></tr><tr><td colspan="2">キャベツとウインナーのソテー</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>35</td></tr><tr><td>人参</td><td>5</td></tr><tr><td>カットウインナー</td><td>10</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.2</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	ハヤシライス	ポテトのマスタード風味	牛肉	40 じゃがいも	レンズ豆	5 さやいんげん	玉ねぎ	50 玉ねぎ	人参	20 粒マスタード	マッシュルーム水煮	5 卵不使用マヨ	トマト水煮	25 薄口しょうゆ	トマトケチャップ	8 塩	ハヤシルウ	7 こしょう	ウスターソース	1.5 米油	赤ワイン	1	濃口しょうゆ	0.5	塩	0.4	こしょう	0.01	ガーリックパウダー	0.02	ローリエ	0.01	米油	0.5	水	65	キャベツとウインナーのソテー		キャベツ	35	人参	5	カットウインナー	10	薄口しょうゆ	0.7	塩	0.1	こしょう	0.01	米油	0.2	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>ささみチーズフライ</td><td>大根の洋風煮</td></tr><tr><td>ささみチーズフライ</td><td>1個 大根</td></tr><tr><td>米油</td><td>8 人参</td></tr><tr><td>スパゲティ</td><td>10 パラベーコン</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>15 薄口しょうゆ</td></tr><tr><td>パジルペースト</td><td>2 鶏がらスープ</td></tr><tr><td>白ワイン</td><td>0.2 塩</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1 水</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.2</td></tr><tr><td colspan="2">コーンひじき</td></tr><tr><td>ひじき(乾)</td><td>2</td></tr><tr><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr><tr><td>むき枝豆</td><td>5</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5 ほうれん草</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5 白菜</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.3 人参</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	ささみチーズフライ	大根の洋風煮	ささみチーズフライ	1個 大根	米油	8 人参	スパゲティ	10 パラベーコン	玉ねぎ	15 薄口しょうゆ	パジルペースト	2 鶏がらスープ	白ワイン	0.2 塩	塩	0.1 水	こしょう	0.02	米油	0.2	コーンひじき		ひじき(乾)	2	ホールコーン	10	むき枝豆	5	濃口しょうゆ	1.8	みりん	0.5 ほうれん草	料理酒	0.5 白菜	米油	0.3 人参	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>ハンバーグ</td><td>ジャーマンポテト</td></tr><tr><td>ハンバーグ</td><td>1個 じゃがいも</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.2 パラベーコン</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>10 玉ねぎ</td></tr><tr><td>豚肉</td><td>10 パセリ(乾)</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>15 にんにく</td></tr><tr><td>人参</td><td>10 塩</td></tr><tr><td>トマト水煮</td><td>6 こしょう</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>6 米油</td></tr><tr><td>デミグラスソース</td><td>4</td></tr><tr><td>鶏がらスープ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>白ワイン</td><td>0.5</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>0.5</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.2</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr><tr><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr><tr><td colspan="2">いんげんといかのソテー</td></tr><tr><td>さやいんげん</td><td>10 水</td></tr><tr><td>いか</td><td>30</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>10</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td></tr><tr><td>オイスターソース</td><td>0.5</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	ハンバーグ	ジャーマンポテト	ハンバーグ	1個 じゃがいも	米油	0.2 パラベーコン	玉ねぎ	10 玉ねぎ	豚肉	10 パセリ(乾)	玉ねぎ	15 にんにく	人参	10 塩	トマト水煮	6 こしょう	トマトケチャップ	6 米油	デミグラスソース	4	鶏がらスープ	0.5	白ワイン	0.5	小麦粉	0.5	砂糖	0.2	塩	0.1	こしょう	0.01	ローリエ	0.01	米油	0.3	いんげんといかのソテー		さやいんげん	10 水	いか	30	料理酒	0.5	玉ねぎ	10	薄口しょうゆ	1	オイスターソース	0.5	塩	0.1	こしょう	0.01	米油	0.3	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		<table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>筑前煮</td><td>たらこ磯辺天ぷら</td></tr><tr><td>鶏肉</td><td>40 たらこ磯辺天ぷら</td></tr><tr><td>里芋</td><td>40 米油</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>25</td></tr><tr><td>たけのこ水煮</td><td>25</td></tr><tr><td>人参</td><td>25</td></tr><tr><td>ごんにゃく</td><td>25</td></tr><tr><td>しいたけ(乾)</td><td>1</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>2.5</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5</td></tr><tr><td>削り節</td><td>0.5</td></tr><tr><td>だし汁</td><td>30</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.5</td></tr><tr><td colspan="2">手作りきなこ大豆</td></tr><tr><td>炒り大豆</td><td>10 小松菜</td></tr><tr><td>黒砂糖</td><td>2.8 ロースハム</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>1.4 濃口しょうゆ</td></tr><tr><td>水</td><td>2.8 酢</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.5 砂糖</td></tr><tr><td>きな粉</td><td>0.9 塩</td></tr><tr><td colspan="2">小松菜の和え物</td></tr><tr><td>小松菜</td><td>50</td></tr><tr><td>糸こんにゃく</td><td>10</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.6</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.3</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>0.3</td></tr><tr><td>米油</td><td>0.2</td></tr><tr><td colspan="2">人参のたらこ和え</td></tr><tr><td>人参</td><td>25</td></tr><tr><td>たらこ</td><td>5</td></tr><tr><td>糸こんにゃく</td><td>10</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>0.6</td></tr><tr><td>人参</td><td>0.6</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>0.6</td></tr><tr><td>削り節</td><td>0.3</td></tr><tr><td>だし昆布</td><td>0.3</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2</td></tr><tr><td>だし汁</td><td>110</td></tr><tr><td colspan="2">すまし汁</td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td></tr><tr><td colspan="2">たんぱく質(g)</td></tr><tr><td colspan="2">脂質(g)</td></tr></table>	ごはん	牛乳	筑前煮	たらこ磯辺天ぷら	鶏肉	40 たらこ磯辺天ぷら	里芋	40 米油	ごぼう	25	たけのこ水煮	25	人参	25	ごんにゃく	25	しいたけ(乾)	1	濃口しょうゆ	6	砂糖	2.5	みりん	0.5	削り節	0.5	だし汁	30	米油	0.5	手作りきなこ大豆		炒り大豆	10 小松菜	黒砂糖	2.8 ロースハム	砂糖	1.4 濃口しょうゆ	水	2.8 酢	米油	0.5 砂糖	きな粉	0.9 塩	小松菜の和え物		小松菜	50	糸こんにゃく	10	濃口しょうゆ	0.6	みりん	2	料理酒	1.3	砂糖	0.3	米油	0.2	人参のたらこ和え		人参	25	たらこ	5	糸こんにゃく	10	玉ねぎ	0.6	人参	0.6	青ねぎ	0.6	削り節	0.3	だし昆布	0.3	薄口しょうゆ	1	塩	0.2	だし汁	110	すまし汁		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)	
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシライス	ポテトのマスタード風味																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛肉	40 じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																																						
レンズ豆	5 さやいんげん																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	50 玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	20 粒マスタード																																																																																																																																																																																																																																																																						
マッシュルーム水煮	5 卵不使用マヨ																																																																																																																																																																																																																																																																						
トマト水煮	25 薄口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトケチャップ	8 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシルウ	7 こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターソース	1.5 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤ワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
ガーリックパウダー	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																						
ローリエ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	65																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツとウインナーのソテー																																																																																																																																																																																																																																																																							
キャベツ	35																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
カットウインナー	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
ささみチーズフライ	大根の洋風煮																																																																																																																																																																																																																																																																						
ささみチーズフライ	1個 大根																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	8 人参																																																																																																																																																																																																																																																																						
スパゲティ	10 パラベーコン																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	15 薄口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																						
パジルペースト	2 鶏がらスープ																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ワイン	0.2 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1 水																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
コーンひじき																																																																																																																																																																																																																																																																							
ひじき(乾)	2																																																																																																																																																																																																																																																																						
ホールコーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
むき枝豆	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.5 ほうれん草																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	0.5 白菜																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.3 人参																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハンバーグ	ジャーマンポテト																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハンバーグ	1個 じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.2 パラベーコン																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	10 玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚肉	10 パセリ(乾)																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	15 にんにく																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	10 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
トマト水煮	6 こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトケチャップ	6 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
デミグラスソース	4																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏がらスープ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ワイン	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
小麦粉	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
ローリエ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
いんげんといかのソテー																																																																																																																																																																																																																																																																							
さやいんげん	10 水																																																																																																																																																																																																																																																																						
いか	30																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																						
オイスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																						
筑前煮	たらこ磯辺天ぷら																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏肉	40 たらこ磯辺天ぷら																																																																																																																																																																																																																																																																						
里芋	40 米油																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごぼう	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
たけのこ水煮	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごんにゃく	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
しいたけ(乾)	1																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし汁	30																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
手作りきなこ大豆																																																																																																																																																																																																																																																																							
炒り大豆	10 小松菜																																																																																																																																																																																																																																																																						
黒砂糖	2.8 ロースハム																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	1.4 濃口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	2.8 酢																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.5 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																						
きな粉	0.9 塩																																																																																																																																																																																																																																																																						
小松菜の和え物																																																																																																																																																																																																																																																																							
小松菜	50																																																																																																																																																																																																																																																																						
糸こんにゃく	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参のたらこ和え																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	25																																																																																																																																																																																																																																																																						
たらこ	5																																																																																																																																																																																																																																																																						
糸こんにゃく	10																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし昆布	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし汁	110																																																																																																																																																																																																																																																																						
すまし汁																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー(kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																							
たんぱく質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
脂質(g)																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー(kcal)	821	エネルギー(kcal)	808	エネルギー(kcal)	789	エネルギー(kcal)	818	エネルギー(kcal)	808																																																																																																																																																																																																																																																														
たんぱく質(g)	27.8	たんぱく質(g)	29.1	たんぱく質(g)	33.8	たんぱく質(g)	33.5	たんぱく質(g)	32.4																																																																																																																																																																																																																																																														
脂質(g)	27.2	脂質(g)	25.3	脂質(g)	25.0	脂質(g)	25.3	脂質(g)	31.8																																																																																																																																																																																																																																																														

◎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のでご了承ください。

月			火			水			木			金					
26日『全国学校給食週間』			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』					
ごはん		牛乳	ごはん		牛乳	コッペパン		牛乳	ごはん		牛乳	ごはん		牛乳			
酢豚		じゃがいもの中華炒め	かしわのすき焼き さつまいもの天ぷら			ミートスパゲティ		コロネーションチキン	河内のっぺ		たこ焼き	和風チキンカツ 添え野菜		チンゲンサイのソテー			
豚肉	50	じゃがいも	40	鶏肉	50	さつまいも	40	スパゲティ	20	鶏肉	30	たこ焼き	2個	チキンカツ	1個	チンゲンサイ	45
塩	0.1	玉ねぎ	20	豆腐	40	小麦粉	5	牛ひき肉	20	玉ねぎ	15	厚揚げ	2	米油	8	人参	7
こしょう	0.01	焼き豚	8	ふ	3	粉豆腐	1	ナツメグ	0.03	レーズン	2	ちくわ	5	濃厚ソース	2	濃口しょうゆ	7
でん粉	5	薄口しょうゆ	1	白菜	30	でん粉	1	赤ワイン	1	卵不使用マヨ	5	里芋	1	砂糖	1.2	薄口しょうゆ	1.2
米油	5	オイスターソース	0.5	玉ねぎ	30	水	5	玉ねぎ	40	カレー粉	0.3	大根	40	みりん	2.5	塩	0.1
玉ねぎ	50	塩	0.1	白ねぎ	10	米油	6	人参	10	塩	0.1	人参	20	料理酒	2.5	こしょう	0.01
人参	25	こしょう	0.01	人参	10			エリンギ	5	こしょう	0.01	こんにゃく	20	でん粉	0.4	でん粉	0.1
たけのこ水煮	25	米油	0.3	糸こんにゃく	20			トマトケチャップ	12	米油	0.2	削り節	2	水	2	米油	0.3
ピーマン	15			えのき茸	10			トマトピューレ	10			濃口しょうゆ	3	キャベツ	30		
しいたけ(乾)	1			濃口しょうゆ	6.5			ウスターソース	1.5			薄口しょうゆ	2	白菜	60		
きくらげ	1			砂糖	3			小麦粉	0.3			みりん	1	春菊	7		
濃口しょうゆ	6			みりん	1			塩	0.3			砂糖	1	白すりごま	1		
トマトケチャップ	4			料理酒	1			こしょう	0.01			だし汁	30	薄口しょうゆ	3		
酢	3			水	10			米油	0.5			砂糖	0.8				
砂糖	2.5			米油	0.5			粉チーズ	2								
鶏がらスープ	1			わかめ(乾)	0.5			切り干し大根	5								
塩	0.1			豆腐	30			人参	7								
でん粉	1.5			玉ねぎ	20			細切り昆布	0.3								
水	20			鶏がらスープ	1.5			白いりごま	0.3								
米油	0.5			薄口しょうゆ	3			濃口しょうゆ	2.5								
キャベツと卵のソテー				塩	0.15			小松菜	30								
キャベツ	35			こしょう	0.01			豚肉	15								
錦糸卵	5			ごま油	0.3			濃口しょうゆ	1								
薄口しょうゆ	0.8			料理酒	0.5			みりん	0.2								
塩	0.1			トウバンジャン	0.01			薄口しょうゆ	1								
こしょう	0.01			塩	0.1			塩	0.1								
米油	0.3			こしょう	0.01			こしょう	0.01								
				米油	0.3			米油	0.3								
エネルギー(kcal)	803			エネルギー(kcal)	851			エネルギー(kcal)	840			エネルギー(kcal)	762			エネルギー(kcal)	794
たんぱく質(g)	30.5			たんぱく質(g)	30.7			たんぱく質(g)	33.3			たんぱく質(g)	27.6			たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	25.5			脂質(g)	27.7			脂質(g)	28.8			脂質(g)	19.6			脂質(g)	24.5

### 1月の献立から

9日(金) 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。

栗きんとん

栗きんとんの「栗」は、「勝ち栗」と呼ばれることから、勝負運をアップさせる縁起の良い食べものとされています。きんとん(金団)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。今回は八尾産のさつまいもを使っています。

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。

ごぼう

ごぼうは地中深くまで伸びる根を持ち、生命力が強いことから、長寿への願いや家族の繁栄を象徴する縁起の良い食材としておせちに取り入れられています。

14日(水)カリフラワーのクリームシチュー

カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異により、つぼみが白くなったものだといわれています。淡色野菜ですが、ビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスです。

15日(木)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。

### 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。

#### 27日(火) かしわのすき焼き

関西地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。鶏肉を使ったすき焼きは、天満宮の秋祭りのときなどにふるまわれる料理です。天満宮の天神の守護神が牛であることから、牛肉ではなく、鶏肉のすきやきが食べられてきたそうです。

#### 29日(木) 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」になったともいわれています。

#### 29日(木) ミルメーク

中学校で初めてミルメークが登場します。パックを開けてミルメークの粉を入れ、ストローで混ぜて飲んでください。

#### 30日(金) 生節のそぼろ

生節(なまり節)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す。新鮮な魚が手に入りにくい時代、鰹の身を蒸した生節を甘辛く調理したものをすし飯の上にのせ、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。

#### 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26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！

#### 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	
当月平均	824kcal	30.9g *15.0%	26.0g *28.4%	2.6 g	397mg	121mg	5.8mg	323 μgRAE	0.50mg	0.61mg	41 mg	7.3g
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%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300 μgRAE	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。