

1/13(金) お正月献立よ!

1月に実施する給食の予約締め切り

- マークシート : 12月15日(木) まで
- インターネット : 1月11日~1月13日の給食は 12月20日(火) まで
1月16日~1月31日の給食は 1月 5日(木) まで

冬休み期間中なので
忘れずにご予約ください!

※予約の開始は12月1日(木)からです。

給食の実施日は学校によって異なります。
行事予定表等でご確認ください。

雑煮は

江戸時代に正月を祝う食べ物として全国に広まりました。日本各地には、いろいろな雑煮があります。餅は岐阜県関ヶ原近辺を境界に、西側は主に丸餅、東側は主に角餅が使われます。だしの味付けは、すまし仕立て、みそ仕立てなどがあり、地域や家庭毎に入る具材もさまざまです。



- ツバス ~30
- ハマチ ~50
- メジロ ~80
- ブリ 80cm~

ぶりは

大きくなるにつれ、ツバス、ハマチ、メジロ、ブリと名前が変わります。このように成長とともに名前が変わる魚を『出世魚』と言います。将来出世できるようにと願いが込められています。

月	火	水	木	金
9日 成人の日	10日 始業式	11日「ピリッとカレーで寒さ撃退」	12日「キムチでうま辛厚揚げの煮物」	13日「お正月献立」
<p>成人の日</p> <p>おはしやスプーンを忘れずにお持ちください。</p> <p>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。</p>	<p>今年最初の給食はカレーライスです!</p> <p>新学期</p>	<p>ポークカレー</p> <p>一口カツ</p> <p>厚揚げのキムチ煮</p> <p>わかさぎのフリッター</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>鶏ごぼう</p>	<p>厚揚げのキムチ煮</p> <p>わかさぎのフリッター</p> <p>元気豆</p> <p>ほうれん草のナムル</p> <p>さつまいも</p> <p>くり水煮</p> <p>砂糖</p> <p>みりん</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>ごま油</p>	<p>ぶりの照り焼き</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>鶏ごぼう</p> <p>栗きんとん</p> <p>雑煮</p>
<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>
16日「じゃがいもほくほく“肉じゃが”」	17日「具だくさんの焼きそば」	18日「みんなに人気のハンバーグ」	19日「良質なたんぱく質が豊富な“まぐろ”」	20日「冬においしい“おでん”」
<p>肉じゃが</p> <p>ちくわとれんこんの炒り煮</p>	<p>焼きそば</p> <p>春巻き</p> <p>小松菜と鶏肉の炒め物</p> <p>みそ汁</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ベーコン</p> <p>玉ねぎ</p> <p>パセリ(乾)</p> <p>にんにく</p> <p>塩</p> <p>ごしょう</p> <p>ローリエ</p> <p>キャベツ</p> <p>人参</p> <p>レモン果汁</p> <p>白ワイン</p> <p>砂糖</p> <p>塩</p> <p>ごしょう</p> <p>いか短冊</p> <p>オリーブオイル</p> <p>玉ねぎ</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>オイスターソース</p> <p>塩</p> <p>ごしょう</p> <p>米油</p>	<p>まぐろカツ</p> <p>添え野菜</p> <p>根菜平つくね</p> <p>おからの煮物</p> <p>白菜の香味和え</p>	<p>おでん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>豚肉の炒め物</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p>
<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>

◎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。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月	火	水	木	金
23日「サクッと “大葉ささみチーズフライ”」	24日「コロコロ肉団子の酢豚風」	25日「からだばかばか クリームシチュー」	26日「さばと味噌だれの 相性抜群」	27日「さっぱりおろしソースの から揚げ」
大葉ささみチーズフライ バジルスバゲティ 大葉ささみチーズフライ 1個 大根 35 米油 7 人参 15 スバゲティ 10 ベーコン 8 玉ねぎ 16 薄口しょうゆ 2 ジェノバペースト 2 チキンブイヨン 5 白ワイン 0.2 塩 0.2 塩 0.1 水 10 ごしょう 0.02 オリーブオイル 0.2 大根の洋風煮 ミートボール 56 じゃがいも 6 玉ねぎ 6 豚肉 50 薄口しょうゆ 25 オイスターソース 20 ピーマン 16 塩 6 米油 6 トマトケチャップ 4 酢 3 砂糖 2.5 鶏ガラスープ 1 塩 0.1 でん粉 1.5 水 20 米油 0.5 じゃがいもの中華炒め カリフラワーのクリームシチュー ウィンナー 20 トマトケチャップ 30 ウスターソース 40 水 40 パセリ 0.5 牛乳 25 チキンブイヨン 7 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 ごしょう 0.02 水 30 小松菜とツナのソテー 小松菜 30 オイルツナ 6 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.1 0.01 さばの味噌だれかけ里芋の煮物 さば切身 1切 人参 1切 米油 0.2 赤みそ 3 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1 料理酒 0.5 水 3 でん粉 0.1 里芋 40 薄口しょうゆ 2 砂糖 1.5 削り節 0.2 だし汁 10 人参のたらこ和え たらこ 5 人参 10 濃口しょうゆ 0.6 米油 0.6 大根 0.6 青ねぎ 0.3 濃口しょうゆ 0.3 砂糖 3.5 米油 1.8 みりん 1 でん粉 0.2 水 6 鶏肉のおろしソースかけ 鶏肉 75 厚揚げ 0.1 人参 0.1 エリンギ 0.01 玉ねぎ 8 土生姜 7 濃口しょうゆ 20 みりん 5 砂糖 3.5 米油 1.8 水 6 厚揚げの炒め物 厚揚げ 75 人参 0.1 エリンギ 0.01 玉ねぎ 8 土生姜 7 濃口しょうゆ 20 みりん 5 砂糖 3.5 米油 1.8 水 6 コーンひじき ひじき 2 ホールコーン 10 玉ねぎ 10 濃口しょうゆ 2 みりん 0.5 料理酒 0.5 米油 0.3 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 40 濃口しょうゆ 2.3 酢 0.7 砂糖 0.7 料理酒 0.5 米油 0.3 わかめスープ わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 10 焼き豚 5 鶏ガラスープ 35 薄口しょうゆ 5 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 0.3 キャベツと卵のソテー キャベツ 35 鶏糸卵 5 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 0.3 マカロニサラダ マカロニ 5 キャベツ 30 人参 5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 卵不使用マヨ 1袋 じゃこピーマン ピーマン 30 ちりめんじゃこ 4 白いりごま 1 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 0.6 料理酒 0.5 米油 0.5 白菜の梅おかか和え 白菜 30 梅肉 4 糸かつお 1 濃口しょうゆ 1.2 みりん 0.6 料理酒 0.5 米油 0.5 チンゲンサイの煮浸し チンゲンサイ 50 さつま揚げ 7 薄口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 5 塩 0.2 だし汁 160 すまし汁 玉ねぎ 20 えのき茸 7 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 160 エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 22.8 エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 23.6 エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 33.7 エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 27.1 エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 30.8 				

月	火	水	木	金
30日「ごはんがすすむ ハッシュドポーク」	31日「中華の定番 “マーボー豆腐”」			
ハッシュドポーク ポテトのマスタード風味 豚肉 50 玉ねぎ 60 人参 20 エリンギ 10 デミグラスソース 10 トマト水煮 20 トマトケチャップ 8 ウスターソース 6.5 赤ワイン 10 小麦粉 1.5 鶏ガラスープ 1.5 塩 0.2 ごしょう 0.01 米油 0.5 水 30 マッシュドポーク じゃがいも 50 むぎ枝豆 60 玉ねぎ 20 粒マスタード 10 卵不使用マヨ 10 薄口しょうゆ 2 塩 0.2 しいたけ(乾) 0.2 土生姜 0.01 にんにく 0.3 濃口しょうゆ 0.3 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏ガラスープ 1.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 1.2 塩 0.2 ごしょう 0.01 米油 0.3 ミックスフルーツゼリー みかんカットゼリー 40 リンゴカットゼリー 25 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 ごしょう 0.01 米油 0.2 エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 24.1 	マーボー豆腐 しゅうまい 豆腐 100 豚ひき肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 たけのこ水煮 7 青ねぎ 5 さいたまいも 0.3 米油 0.5 黒いりごま 0.2 砂糖 4.5 濃口しょうゆ 0.3 赤みそ 1.5 水 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏ガラスープ 1.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 チンゲンサイ 1.8 人参 25 ホールコーン 0.3 酢 0.5 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 1.2 塩 0.2 ごしょう 0.01 米油 0.3 大学芋 さつま芋 55 黒いりごま 0.4 砂糖 5 濃口しょうゆ 0.5 酢 0.2 水 2 チンゲンサイの和え物 チンゲンサイ 60 人参 7 ホールコーン 5 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 1.2 塩 0.2 ごしょう 0.01 米油 0.3 エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 23.4 			

おせち料理にこめられている願い



えび
腰が曲がるまで長生きできますように。



かまぼこ
形が日の出に似ていることから、新たな門出を意味しています。



数の子
たくさんの卵が入っていることから、子孫が繁栄するように。



田作り(ごまめ)
全ての作物が豊かに実るように。



黒豆
健康でじょうぶに(まめに)暮らせますように。



だて巻き
「だて」は格好がよいことで、巻物に似た形から文化・学問・教養を持つように。



ごぼう巻き
よろこぶの「こぶ」ということで福がくるように。



ごぼう
根が土の中に深く入り込んでいることから、家庭がしっかりなるように。



きんとん
「金団」と書き、お金がたまるように。



里芋
子芋がたくさんつくことから、子孫が繁栄するように。



れんこん
穴があいているので、先が見通せるように。

※太枠は1月5日までインターネットによる予約が可能です。

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料について詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性があります。

日付	特定原材料		特定原材料に準ずるもの								
	卵	乳	小麦	いか	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ごま
11日 (水)		○	○				○		○		
12日 (木)			○				○	○	○		○
13日 (金)			○			○	○	○	○		○
16日 (月)			○		○	○	○	○	○		
17日 (火)			○		○	○	○	○	○		
18日 (水)			○	○			○	○	○		
19日 (木)			○			○	○	○	○		○
20日 (金)	○		○			○	○	○	○		

日付	特定原材料		特定原材料に準ずるもの								
	卵	乳	小麦	いか	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ごま
23日 (月)		○	○				○	○	○		
24日 (火)	○		○				○	○	○		
25日 (水)		○	○				○	○	○		
26日 (木)			○				○	○	○		○
27日 (金)			○				○	○	○		
30日 (月)			○				○	○	○	○	
31日 (火)			○				○	○	○	○	○

※飲用牛乳は除く

	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	802kcal	30.0g *15.0%	25.8g *28.9%	2.6g	381mg	119mg	5.1mg	310μgRAE	0.48mg	0.57mg	43mg	6.6g
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	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。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会
ID・パスワードについてのお問い合わせ先
八尾中学校給食コールセンター(ビジネスアリアート株式会社)
075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
八尾市教育委員会 学務給食課
072-924-9373

コチラから
簡単アクセス!

