



日・曜	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
献立名	箱粟式 	お正月献立 図書給食 ごはん 白玉雑煮 れんこんのきんぴら (は) わかめの佃煮 ジョア(ストロベリー)	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 牛乳	菜めし すきやき風煮 熊取コロッケ 牛乳	ごはん すまし汁 鯖の生姜煮 ふりかけ(のり) 牛乳	コッペパン 豆腐入り中華スープ 焼きビーフン 飲むヨーグルト(コアコア)	ごはん 豆乳入り味噌汁 豚肉の甘辛煮 牛乳	黒糖パン マカロニスープ ポテトソテー 牛乳	ごはん 八宝菜 フライビーンズ 牛乳
材料名および三色栄養	精白米 黄 鶏肉 赤 豆腐 赤 白玉団子 赤 大根 黄 金時人参 赤 青ねぎ 緑 赤味噌 赤 白みそ 赤 けずりぶし 赤 だし汁 赤 豚肉 赤 つきこんにやく 赤 れんこん 赤 人参 黄 サラダ油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 わかめの佃煮 赤 ジョア(ストロベリー) 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 酒 赤 じゃが芋 赤 玉ねぎ 赤 人参 赤 パセリ 赤 小麦粉 赤 バター 赤 サラダ油 赤 牛乳 赤 粉チーズ 赤 塩 赤 胡椒 赤 鶏がら 赤 スープ 赤 フランクフルト 赤 ブロッコリー 赤 ホールコーン 赤 和風ドレッシング 赤 牛乳 赤	精白米 黄 菜めしの素 黄 豚肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 人参 赤 焼き豆腐 赤 糸こんにやく 赤 麩 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 酒 黄 けずりぶし 黄 だし汁 黄 熊取コロッケ 黄 揚げ油 赤 牛乳 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 厚揚げ 赤 かまぼこ 赤 わかめ 赤 玉ねぎ 赤 人参 赤 青ねぎ 赤 うす口醤油 赤 塩 黄 胡椒 黄 鶏がら 赤 豚骨 赤 スープ 赤 ビーフン 赤 筍 赤 人参 赤 ニラ 赤 サラダ油 赤 ごま油 赤 うす口醤油 赤 塩 赤 胡椒 赤 飲むヨーグルト(コアコア) 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 豆腐 赤 白菜 赤 人参 赤 青ねぎ 赤 うす口醤油 赤 塩 黄 胡椒 黄 鶏がら 赤 豚骨 赤 スープ 赤 ビーフン 赤 筍 赤 人参 赤 ニラ 赤 サラダ油 赤 ごま油 赤 うす口醤油 赤 塩 赤 胡椒 赤 飲むヨーグルト(コアコア) 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 豆腐 赤 油揚げ 赤 大根 赤 人参 赤 ごぼう 赤 青ねぎ 赤 豆乳 赤 赤味噌 赤 白みそ 赤 けずりぶし 赤 だし汁 赤 豚肉 赤 ちくわ 赤 こんにやく 赤 土生姜 赤 サラダ油 赤 砂糖 赤 こい口醤油 赤 牛乳 赤	黒糖パン 黄 鶏肉 赤 シェルマカロニ 赤 人参 赤 玉ねぎ 赤 キャベツ 赤 うす口醤油 赤 塩 赤 胡椒 赤 鶏がら 赤 スープ 赤 ベーコン 赤 じゃが芋 赤 パセリ 赤 サラダ油 赤 塩 赤 胡椒 赤 牛乳 赤	精白米 黄 豚肉 赤 イカ 赤 うずら卵 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 玉ねぎ 赤 人参 赤 筍 赤 もやし 赤 ピーマン 赤 干し椎茸 赤 ごま油 赤 うす口醤油 赤 酒 赤 塩 赤 胡椒 赤 片栗粉 赤 豚骨 赤 スープ 赤 大豆 赤 片栗粉 赤 揚げ油 赤 煎り胡麻 赤 砂糖 赤 こい口醤油 赤 みりん 赤 水 赤 牛乳 赤	
	エネルギー/たんぱく質/脂質 652kcal 23.1g 6.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 764kcal 29.3g 29.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 750kcal 24.8g 21.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 696kcal 33.8g 21.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 668kcal 27.8g 16.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 699kcal 32.2g 20.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 679kcal 24.9g 21.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 696kcal 26.5g 19.6g	

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

今月の図書給食

1月10日(水) 白玉雑煮 「おもちのきもち」 かがくいひろし作 講談社



おもちというものは大変なもので、もちつきの時、何度もたたかれたうえ、棒でうすく伸ばされ、ちぎられる丸められるわ、もうさんざんです。お正月になると床の間に飾られる鏡餅さんは、他のおもちが食べられてしまう光景を見て、「わたしは今のところ大切にされているけれど、でも…」と、考えた末、何かを決めます。さて、鏡餅さんの決心とは！？

雑煮はお正月前に神様にお供えたおもちや収穫物を使って作られたのがはじまりだと言われています。雑煮は地域によって味や餅の形が違うなどの特徴があります。どのような雑煮があるのか調べてみるとおもしろいかもしれません。



	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	708	28.2	20.4

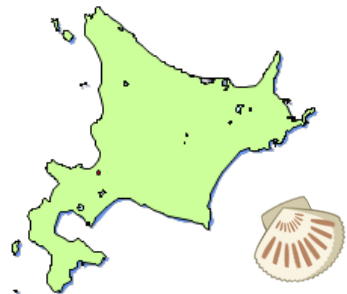
◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。
◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。
◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



日・曜	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
献立名	ごはん 豚汁 つくね団子の煮物 鮭そぼろ 牛乳	揚げパン ポルシチスープ フランクフルトのソテー 牛乳	新メニュー ごはん ワンタン麺 キムチ炒め 牛乳 イチゴクレープ	新メニュー チキンカツバーガー レタススープ 牛乳	新メニュー ホタテ貝柱のカレーライス ひじきのサラダ 飲むヨーグルト(アンドミルク)	梅ごはん きつねうどん 豚肉とこんにやくの味噌炒め 牛乳	コッペパン 野菜スープ バーベキューソテー 牛乳	ビビンバ トック 飲むヨーグルト(コアコア)		
材料名および 三色栄養	精白米	黄	コッペパン(揚げパン用)	黄	精白米	黄	精白米	黄	精白米	黄
	豚肉	赤	揚げ油	黄	中華麺	黄	豚肉	赤	鶏肉	赤
	さつまい	緑	グラニュー糖	黄	豚肉	赤	じゃが芋	赤	わかめ	赤
	玉ねぎ	緑		黄	人参	赤	人参	赤	玉ねぎ	緑
	人参	赤		黄	チンゲンサイ	緑	ホールコーン	黄	人参	赤
	もやし	緑		黄	キャベツ	緑	キャベツ	緑	生しいたけ	緑
	ごぼう	緑		黄	筍	緑	うす口醤油	黄	青ねぎ	緑
	青ねぎ	緑		黄	青ねぎ	緑	鶏肉	赤	うす口醤油	黄
	赤味噌	赤		黄	ワナンの皮	黄	かまぼこ	赤	鶏がら	赤
	白みそ	赤		黄	うす口醤油	黄	人参	赤	うす口醤油	黄
けずりぶし	赤		黄	塩	黄	青ねぎ	赤	塩	黄	
だし汁	赤		黄	胡椒	黄	うす口醤油	赤	胡椒	黄	
鶏団子	赤		黄	胡椒	黄	だし汁	赤	鶏がら	赤	
こんにやく	赤		黄	鶏がら	赤	うどん	赤	スープ	赤	
人参	赤		黄	豚骨	赤	けずりぶし	赤	ピーマン	赤	
砂糖	黄		黄	スープ	赤	だし昆布	赤	煎り胡麻	黄	
こい口醤油	黄		黄	鶏肉	赤	だし汁	赤	サラダ油	黄	
けずりぶし	赤		黄	玉ねぎ	赤	豚肉	赤	トマトピューレ	赤	
だし汁	赤		黄	キムチ	赤	こんにやく	赤	ケチャップ	赤	
鮭フレーク	赤		黄	人参	赤	人参	赤	ウスターソース	赤	
煎り胡麻	黄		黄	ニラ	赤	筍	赤	塩	赤	
こい口醤油	黄		黄	にんにく	赤	さやいんげん	赤	胡椒	赤	
サラダ油	黄		黄	サラダ油	黄	サラダ油	赤	牛乳	赤	
牛乳	赤		黄	こい口醤油	黄	赤味噌	赤		赤	
			黄	塩	黄	砂糖	黄		赤	
			黄	胡椒	黄	こい口醤油	黄		赤	
			黄	牛乳	赤	みりん	赤		赤	
			黄	イチゴクレープ	黄	牛乳	赤		赤	
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	
中学	757kcal 31.5g 20.0g	703kcal 26.8g 30.3g	674kcal 25.4g 12.6g	764kcal 30.8g 35.0g	781kcal 27.3g 16.3g	668kcal 30.6g 18.8g	677kcal 30.6g 24.3g	702kcal 25.8g 12.0g		

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

給食で日本の水産物を応援しよう!



日本の北海道や東北地区で漁業生産が盛んなホタテ貝。今年、海外への輸出減少により地元の漁業生産者は大変な影響を受けています。そこで、今月は26日のカレーライスに北海道産のホタテ貝柱を使って、「ホタテ貝柱のカレーライス」を献立にしました。おいしくたべて、日本の水産物を応援しましょう。



熊取町の学校給食では、3学期の米飯に熊取産のお米を使っています。品種は「にこまる」といい、夏の暑さなど高温に強く、西日本でも多く栽培されています。みんなと同じ熊取町で育ったお米です。これをつけてみませんか。

3学期は熊取産のお米を使用しております。

1月22日(月)~26日(金)は、「学校給食週間」です。第二次世界大戦後、学校給食の再開を記念して学校給食週間がつくられました。食べ物の大切さを考え、おなかいっぱい食べられる幸せに感謝しましょう。

- ・1月~3月は熊取町産のお米を提供!!
- ・23日(火)には人気メニューである揚げパンを提供!!
- ・新メニューとして
- 24日(水)ワンタン麺・イチゴクレープ
- 25日(木)チキンカツバーガー
- 26日(金)ホタテ貝柱を使用したカレーライスを提供します。楽しみにしていてください。

