

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	しぎよろしき	おしょうかつこんだて としよきゅうしよく ごはん しらたまごに れんこんのきんぴら (は) わかめのつくだに 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 ぎゅうにゅう	なめし すきやきふうに くまどりコロッケ ぎゅうにゅう	ごはん すましじる さばのしょうがに ふりかけ(のり) ぎゅうにゅう	コッペパン とうふいりちゅうかスープ やきビーフン のむヨーグルト(コアコア)	ごはん とうにゅういりみそしる ぶたにくのあまからに ぎゅうにゅう	こくとうパン マカロニスープ ポテトソー ぎゅうにゅう	ごはん はっぼうさい フライビーンス ぎゅうにゅう	
材料名および三色栄養	せいはいくまい とりにく とうふ しらたまご だいこん きんときにんじん あかねぎ あかみそ しるみそ けずりぶし だしじる	黄 コッペパン 赤 とりにく 赤 さけ 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 赤 パセリ 赤 こむぎこ 赤 バター 赤 サラダあぶら 赤 ぎゅうにゅう 赤 こなチーズ 赤 しお 緑 こしょう 黄 とりがら 黄 スープ 黄 フランクフルト 黄 ブロッコリー 赤 ホールコーン 黄 わふうドレッシング 赤 ぎゅうにゅう	黄 コッペパン 黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる	黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる	黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる	黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる	黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる	黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる	黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる	黄 せいはいくまい 黄 なめしのもと 赤 ぶたにく 黄 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 黄 やきどうふ 黄 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 赤 だしじる
エネルギー/たんぱく質/脂質	514kcal 19.2g 5.4g	661kcal 25.1g 27.0g	611kcal 20.9g 20.6g	578kcal 30.3g 20.4g	556kcal 23.3g 13.9g	557kcal 27.1g 17.9g	559kcal 21.1g 18.4g	558kcal 22.4g 17.8g		

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの  
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)
きじゆんえいよりょう 基準栄養量	650	21~33	14~22
こんげつへいきんえいよりょう 今月平均栄養量	581	23.9	18.3

◇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。

# 令和5年度1月

# こんだてひょう

小学校用  
熊取町教育委員会

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 ぶたじる つくねだんごのもの さけそぼろ ぎゅうにゅう	あげパン ポルシチスープ フランクフルトのソー ぎゅうにゅう	しんメニュー ごはん ワンタンめん キムチいため ぎゅうにゅう イチゴクレープ	しんメニュー チキンカツバーガー レタススープ ぎゅうにゅう	しんメニュー ホタテかいばらのカレーライス ひじきのサラダ のむヨーグルト(プレーン)	うめごはん ぎつねうどん ぶたにくとこんにやくのみそいため ぎゅうにゅう	コッペパン やさいスープ バーベキューソーテ ぎゅうにゅう	ビビンバ トック のむヨーグルト(コアコア)
材料名および 三色栄養	せいはいくまい	コッペパン(あげパンよう)	せいはいくまい	うずまぎカットパン	せいはいくまい	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい
	ぶたにく	あげあぶら	ちゅうかめん	たまご	ぶたにく	うめごはんのもと	とりにく	とりにく
	さつまいも	グラニューとう	ぶたにく	ベーコン	ホタテかいばら	すしあげ	じゃがいも	かんこくふうもち
	たまねぎ		ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも	さとう	にんじん	わかめ
	にんじん		だいこん	レタス	たまねぎ	こいくちしょうゆ	ホールコーン	たまねぎ
	もやし		たまねぎ	にんじん	にんじん	だじる	キャベツ	にんじん
	ごぼう		キャベツ	うすくちしょうゆ	サラダあぶら	うどん	うすくちしょうゆ	なましいたけ
	あおねぎ		にんじん	しお	とうにゅう	とりにく	あおねぎ	うすくちしょうゆ
	あかみそ		セロリ	こしょう	カレーウ	かまぼこ	こしょう	しお
	しろみそ		にんにく	とりがら	ウスターソース	にんじん	とりがら	こしょう
けずりぶし		サラダあぶら	スープ	しお	あおねぎ	スープ	ぶたにく	
だじる		トマトピューレ	こしょう	みず	うすくちしょうゆ	ぶたにく	たまねぎ	
とりにく		ケチャップ	とりがら	だじる	しお	にんじん	とんこつ	
こんにやく		うすくちしょうゆ	とんこつ	チキンカツ	だじる	にんじん	スープ	
にんじん		さけ	スープ	あげあぶら	ひじき	ピーマン	ぶたにく	
さとう		しお	とりにく	キャベツ	にんじん	いりごま	にんにく	
こいくちしょうゆ		こしょう	たまねぎ	チキンフレーク	こんにやく	サラダあぶら	こいくちしょうゆ	
けずりぶし		ローレル	キムチ	ひじき	にんじん	ケチャップ	サラダあぶら	
だじる		とりがら	にんじん	にんじん	キャベツ	ウスターソース	りよくとうもやし	
さげフレーク		スープ	ニラ	ごまドレッシング	ごまドレッシング	しお	ほうれんそう	
いりごま		フランクフルト	にんにく	のむヨーグルト(アランドミルク)	のむヨーグルト(アランドミルク)	こしょう	にんじん	
こいくちしょうゆ		ホールコーン	サラダあぶら			ぎゅうにゅう	いりごま	
さけ		グリーンピース	こいくちしょうゆ				さとう	
サラダあぶら		サラダあぶら	しお				ごまあぶら	
ぎゅうにゅう		しお	こしょう				さとう	
		こしょう	ぎゅうにゅう				こいくちしょうゆ	
		ぎゅうにゅう	イチゴクレープ					
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
605kcal 26.5g 17.8g	579kcal 22.5g 26.3g	557kcal 21.6g 11.6g	632kcal 25.7g 30.8g	664kcal 23.0g 17.0g	542kcal 26.1g 17.2g	561kcal 25.9g 21.0g	563kcal 21.5g 10.3g	

あか あかいろう しょくひん からだ  
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

きゅうしょくでにほんのすいさんぶつをおうえんしよう!



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。



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。



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。  
みなと同じ熊取町で育つたお米です。  
これをきっかけに、みんなの周りの熊取産を見みつ

3がっきはくまとしちみゆさんの  
おこめきしやうしておひます。

