

1月分 給食予定献立表

★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名					
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)	
11(火)	(あけましておめでとう献立) 牛乳 梅ごはん 黒豆 雑煮	牛乳 鶏肉	黒豆 かまぼこ	梅干し にんじん みずな	だいこん ごぼう 干しいたけ	米	もち
12(水)	牛乳 コッペパン ボルシチ ハムともやしの炒め物	牛乳 ハム	豚肉	にんにく にんじん ビーツ	たまねぎ きゃべつ もやし	パン デミグラスソース	じゃがいも さとう
13(木)	牛乳 ごはん さばのカレー煮 はくさいのみそ汁	牛乳 油あげ 白みそ	さば 赤みそ	たまねぎ にんじん	はくさい 青ねぎ	米	さとう
14(金)	牛乳 コッペパン 春巻 きゃべつの甘酢づけ 中華スープ	牛乳 豚肉	春巻 とうふ	きゃべつ もやし	にんじん 青ねぎ	パン さとう	油
17(月)	牛乳 ごはん 厚あげのチャンプルー もずくスープ	牛乳 絹あげ もずく	豚肉 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ 小松菜	にんじん だいこん	米 ごま油	さとう
18(火)	牛乳 親子丼(卵) 切り干しだいこんのはりはりあえ	牛乳 たまご	鶏肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん	にんじん 青ねぎ	米 でんぷん	さとう ごま
19(水)	牛乳 減量パン キムチラーメン ★きんぴらごぼう アップルゼリー	牛乳 鶏肉	豚肉	にんじん はくさい キムチ	にら ごぼう	パン こんにやく アップルゼリー	中華めん さとう
20(木)	牛乳 黒米ごはん みそおでん はくさいの煮びたし	牛乳 絹あげ 白みそ	鶏肉 ごぼう天 赤みそ	だいこん はくさい	にんじん	米 じゃがいも さとう	黒米 こんにやく
21(金)	牛乳 ブランパン さけフライ きゃべつのカレーソテー コンソメスープ	牛乳 鶏肉	さけフライ	きゃべつ たまねぎ	にんじん パセリ	ブランパン	油
24(月)	牛乳 ピラフ えのきとちんげんさいのスープ ムース	牛乳 ベーコン	ウィンナー 鶏肉	にんじん とうもろこし ちんげんさい	たまねぎ えのきたけ	米 ムース	押麦
25(火)	牛乳 コッペパン クリームシチュー 冬野菜のサラダ	牛乳 ベーコン	鶏肉 調理用牛乳	たまねぎ だいこん	にんじん はくさい	パン バター 和風ドレッシング*	じゃがいも 小麦粉
26(水)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ けんちん汁 ぼんかん	牛乳 とうふ	ハンバーグ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ぼんかん	だいこん ごぼう 青ねぎ	米 ごま油	さとう
27(木)	牛乳 カレーライス(押麦) ブロッコリー	牛乳	鶏肉	たまねぎ ブロッコリー	にんじん	米 じゃがいも かんきつドレッシング*	押麦 カレールウ
28(金)	牛乳 コッペパン フライドチキン 野菜たっぷりスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんじん 葉つきかぶ	たまねぎ きゃべつ	パン でんぷん	小麦粉 油
31(月)	牛乳 かやくごはん じゃこ豆 だいこんのみそ汁	牛乳 油あげ ちりめんじゃこ 赤みそ	鶏肉 大豆 わかめ 白みそ	にんじん 干しいたけ だいこん	ごぼう たけのこ	米	さとう

1食平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
平均栄養摂取量	638	14.7	29.1	2.4	324	76	2.2	2.9	235	0.48	0.53	25	4.1
学校給食摂取基準 (8~9歳)	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上

全国学校給食週間

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は、学校給食の意義や役割について理解を深めてもらおうと、さまざまな行事が各学校で行われます。

学校給食は子どもたちの健康を守るための適切な栄養摂取だけにとどまらず、さまざまな学びの生きた教材となり、子どもたちの心を豊かにし、人格の形成をめざす教育活動に欠くことのできないものとして日本の学校教育に定着しています。



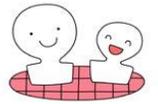
ふゆやさい おいしいね!

令和4(2022)年

1月分 給食予定献立表

寝屋川市教育委員会

寝屋川市学校給食会



★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名		
		赤(体をつくる)	緑(体の調子をととのえる)	黄(エネルギーになる)

