

令和5(2023)年 1月 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」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をとのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
11 (水)	牛乳 黒米ごはん 雑煮 炒めなます 黒豆	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ 削り節 豚肉 黒豆	だいこん にんじん 水菜 にんじん れんこん ごぼう	米 黒米 もち 糸こんにゃく ごま さとう	塩 酢 酒 淡口しょうゆ
12 (木)	牛乳 こぎつねずし かきたま汁 生カトルりんご	油あげ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ りんご	米 さとう ごま でんぶん	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
13 (金)	牛乳 コッペパン ちりめんコロッケ きゃべつのソテー 小松菜のスープ	牛乳 豚肉 削り節	きゃべつ にんじん 小松菜 たまねぎ にんじん	コッペパン ちりめんコロッケ なたね油 なたね油 ごま油	塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
16 (月)	牛乳 カレーライス くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	たまねぎ にんじん にんじん きゃべつ	米 押麦 なたね油 じゃがいも かんきつドレッシング	こしょう カレールウ
17 (火)	牛乳 かやくごはん じゃこ豆 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油あげ 大豆 ちりめんじゃこ 赤みそ 白みそ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん にんじん 青ねぎ	米 こんにゃく さとう さとう	濃口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ
18 (水)	牛乳 コッペパン ボルシチ もやしの炒め物	牛乳 牛肉 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ ビーツ もやし	コッペパン じゃがいも なたね油 さとう なたね油	塩 こしょう トマトケチャップ デミグラスソース トマトビュレ 濃口しょうゆ チキンブイヨン 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ
19 (木)	牛乳 ごはん ◎切り干し大根のキムチ炒め トック	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 たまご	切り干しだいこん はくさいキムチ にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし 青ねぎ	米 ごま油 さとう トック でんぶん	淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン
20 (金)	牛乳 黒糖パン たごボール もずくスープ	牛乳 たご 青のり粉 鶏肉 もずく 削り節	クリームコーン にんじん きゃべつ だいこん 小松菜 にんじん	黒糖パン 小麦粉 なたね油	とんかつソース 淡口しょうゆ 塩
23 (月)	牛乳 梅ごはん さばの煮つけ かす汁	牛乳 さば 豚肉 油あげ 白みそ 削り節	梅干し 土しょうが だいこん にんじん 青ねぎ	米 さとう こんにゃく 酒かす	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 淡口しょうゆ
24 (火)	牛乳 チキンピラフ ツナサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろオイルづけ たまご 削り節	たまねぎ にんじん きゃべつ にんじん クリームコーン とうもろこし	米 なたね油 ノンエッグマヨネーズ でんぶん	塩 こしょう トマトケチャップ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
25 (水)	牛乳 コッペパン 田舎うどん きんぴらごぼう ムース	牛乳 豚肉 油あげ ちくわ 赤みそ 削り節 削り節	にんじん だいこん 青ねぎ ごぼう にんじん	コッペパン うどん こんにゃく なたね油 さとう ムース	濃口しょうゆ みりん
26 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ けんちん汁 ほんかん	牛乳 ハンバーグ とうふ だし昆布 削り節	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ 青ねぎ ほんかん	米 さとう 里いも ごま油	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 酒
27 (金)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ きゃべつのカレーソテー えのきとちんげんさいのスープ	牛乳 ささみチーズ巻フライ 鶏肉 削り節	きゃべつ えのきたけ ちんげんさい たまねぎ にんじん	コッペパン なたね油 なたね油	塩 こしょう カレー粉 塩 淡口しょうゆ
30 (月)	牛乳 ごはん 関東煮 はくさいとツナの煮物	牛乳 鶏肉 絹あげ 平天 まぐろオイルづけ 削り節	にんじん はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
31 (火)	牛乳 食パン クリームシチュー 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	食パン なたね油 じゃがいも バター 小麦粉 なたね油	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう

栄養素	I補キ-	たんぱく質	脂質	加鈣M	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	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	634	15.0	27.8	323	79	2.2	2.8	228	0.48	0.53	22	3.9	2.5
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0



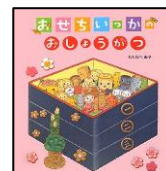
全国学校給食週間

学校給食は明治22年に始まり、各地に広がりました。戦争のために中断されましたが、食料難により児童の栄養状態が悪化したことから、海外から支援を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。1月24日~30日は「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について理解を深める取り組みが全国で行われています。

子どもたちの食生活が大きく変化し、偏った栄養摂取等の課題が増えている中で、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付ける重要な役割があります。



～食べておいしい！ 読んで楽しい！ 給食図書館～



『おせちいっかのおしょうがつ』
作・絵 わたなべあや
出版社 佼成出版社

お正月の準備に追われる箱田さんちの重箱の中ではおせちいっかのみんなも大忙しです。重箱の中の具材たちは年越しそばを食べると初詣へ。

おせち料理の由来もわかり、おせち料理の楽しみ方が増えるのではないのでしょうか。