

令和6(2024)年 1月 給食予定献立表

小学校 (単独)
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 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
10 (水)	牛乳 黒米ごはん 炒めなます 雑煮	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布	人参 れんこん ごぼう 人参 大根 水菜 干しいたけ	米 黒米 糸こんにゃく ごま 砂糖 餅	塩 酢 酒 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
11 (木)	牛乳 豚玉丼 きやべつとたくあん和え物	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ たくあん	米 砂糖 かつくり粉 ごま なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒
12 (金)	牛乳 黒糖パン たごボール 春雨のスープ	牛乳 たご 青のり粉 豚肉 削り節	クリームコーン 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	黒糖パン 小麦粉 なたね油 春雨	とんかつソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう
15 (月)	牛乳 ごはん さばのソース煮 豚汁	牛乳 さば 削り節 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	土しょうが 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
16 (火)	牛乳 バエリア 肉団子のスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 むきえび いか ミートボール	玉ねぎ 人参 トマト水煮 にんにく キャベツ 人参 もやし	米 オリーブ油 ぶどうゼリー	塩 こしょう 酒 ターメリック チキンブイオン カレー粉 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
17 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん 大豆五目煮 スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ だし昆布 削り節 大豆 ちりめんじゃこ チーズ	玉ねぎ 人参 人参	減量パン うどん こんにゃく 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
18 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げのチャンプルー もずくスープ	牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉 もずく 削り節	人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 大根 人参 青ねぎ	米 ごま油 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
19 (金)	牛乳 コッペパン ◎いわしのカリカリフライ ブロッコリー ちんげんさいのスープ	牛乳 いわしのカリカリフライ 豚肉 削り節	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ 春雨	淡口しょうゆ 塩 こしょう
22 (月)	牛乳 ごはん 大根マーボー 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 削り節	大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが にんにく 人参 もやし	米 砂糖 かつくり粉 ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 チキンブイオン こしょう トウバンジャン こしょう 塩 淡口しょうゆ
23 (火)	牛乳 カレーライス 冬野菜のサラダ チョコクレープ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 大根 白菜 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 和風ドレッシング チョコクレープ	こしょう カレールウ
24 (水)	牛乳 チキンピラフ もやしの炒め物 コーンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 削り節	玉ねぎ 人参 もやし 人参 クリームコーン とうもろこし	米 なたね油 なたね油 かつくり粉	塩 こしょう トマトケチャップ 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
25 (木)	牛乳 ごはん みそおでん 白菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ 削り節	大根 人参 白菜 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
26 (金)	牛乳 コッペパン ヤンニョムチキン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	にんにく 人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ	コッペパン かつくり粉 なたね油 砂糖 ごま	トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん コチュジャン 濃口しょうゆ 塩 こしょう
29 (月)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 ツナ大豆ふりかけ	牛乳 鶏肉団子 赤みそ 白みそ 削り節 まぐろオイル漬け 大豆フレーク	白菜 大根 人参 ごぼう いら 人参 土しょうが	米 こんにゃく なたね油 砂糖	酒 酒 濃口しょうゆ
30 (火)	牛乳 ピピンバ 豆腐とわかめのスープ ぼんかん	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	ぜんまい もやし 小松菜 人参 切り干し大根 玉ねぎ ぼんかん	米 なたね油 ごま 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
31 (水)	牛乳 玄米ごはん 豚肉のしょうが炒め かす汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ 削り節	土しょうが 玉ねぎ 人参 大根 人参 青ねぎ	米 もち玄米 なたね油 こんにゃく 砂糖 里芋 酒かす	酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ

旬。。。水菜 (みずな)

京都原産の野菜で京菜とも呼ばれます。
京都では、冬の到来を告げる伝統野菜として親しまれており、お店に水菜が並び始めると、冬が来たと言われるそうです。
カロテンを非常に多く含んでおり、ミネラルや食物せんいも豊富な緑黄色野菜です。

栄養素	1杯あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	609	16.4	29.5	320	81	2.3
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
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
mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3.2	252	0.34	0.50	23	4.3	2.2
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0