

月	火	水	木	金
20 ごはん こめ 70 黄 あつあげのあんかけ あつあげ 40 赤 とりにく 30 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 こまつな 10 赤 しろうね 10 赤 しょうが 10 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 2 赤 でんぶん 6 赤 さとう 2.5 赤 みりん 1 赤 ざけ 0.7 赤 牛乳 1本 赤 さといもコロッケ さといもコロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄 おおさかしろなのおひたし おおさかしろな 20 緑 はくさい 10 緑 けずりぶし 1 緑 しょうゆ 2 黄 みりん 1.5 黄 ゆでしお 1.5 黄	21 ミルクコッペ 1こ 黄 ごもくスープ ぶたにく 20 赤 じゃがいも 15 赤 はくさい 25 赤 あおねぎ 5 赤 きくらげ 0.5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 4 赤 さけ 1 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 ベビーチーズ 1こ 赤 牛乳 1本 赤 にくだんごのあますあん ポークチキンボール 45 赤 たまねぎ 5 赤 す 1.7 赤 しょうゆ 1.3 赤 さとう 1.2 黄 でんぶん 0.2 黄 ちゅうかいため チンゲンサイ 20 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ 5 緑 オイスターソース 0.5 黄 さとう 0.3 黄 でんぶん、しお、こしょう	22 ごはん こめ 70 黄 ぶたじる ぶたにく 15 赤 とろろ 20 赤 とうふ 5 赤 しょうゆ 10 赤 だし 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 7 赤 しろうね 0.7 赤 牛乳 1本 赤 からあげ とりにく 45 赤 りんごぶユール 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぶん 7 赤 ひじきサラダ だいす 10 赤 ひじき 1 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 0.8 黄 さとう 0.3 黄 マヨネーズ 組1本 黄	23 とりとごぼうのたきこみごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 7 赤 けずりぶし 1.7 赤 しょうゆ 3 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.2 赤 牛乳 1本 赤 たらきのこあんかけ たら 40 赤 おなしめじ 5 赤 えのきたけ 3 赤 こめ 8 赤 しょうゆ、さとう、みりん、でんぶん、しお、あぶら みずなのサラダ キャベツ 25 緑 サラダみずな 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでしお 1.5 黄 わふうドレッシング 組1本 黄 プリンふうデザート 1こ 赤黄	24 ごはん こめ 70 黄 にくじゃが ぎゅうにく 30 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 20 赤 にんじん 20 赤 つきこんにやく 15 赤 えだまめ 5 赤 けずりぶし 2 赤 しょうゆ 6 赤 さとう 3 黄 さとう 1.2 黄 みりん 1.5 黄 牛乳 1本 赤 ひらてん ひらてん 1まい 赤 はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 ほうれんそう 10 緑 つくしる 0.2 緑 けずりぶし 1.7 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 やさいふりかけ 1ふくろ 緑
エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 21.9 しつぷ g 16.9	エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 29.5 しつぷ g 24.1	エネルギー kcal 670 たんぱく質 g 29.6 しつぷ g 22.1	エネルギー kcal 590 たんぱく質 g 21.6 しつぷ g 15.8	エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 25.6 しつぷ g 15.4
大阪しろう菜 おおよそ 100 年以上前から大阪でつくられてきた「なにわの伝統野菜」のひとつです。	五目スープ 「五目」とは、「いろいろな種類」という意味があります。	からあげ ぶたにく、おろ、わか、ゆか、豚汁に多くの野菜を入れてバランスを取りながら、火気なからあげをニューに入れました。	たらきのこあんかけ 冬が旬のたらを天ぷらにし、きのこの入ったあんをかけています。	大寅の平天 「はも」や「ぐち」などの新鮮な魚のすり身で作られています。
27 チキンカレー こめ 70 黄 とりにく 30 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 とんこつ 15 赤 ウスターソース 20 赤 カレールウ 20 赤 ケチャップ 20 赤 チーズ 20 赤 のうこうソース 20 赤 ばいせんこむぎこ 20 赤 パター 20 赤 ワイン 1.5 黄 なまクリーム 1 黄 カレーこし、こしょう、しょうゆ、ローリエ	28 ベビーコッペ 1こ 黄 ちゃんぽんめん ちゅうかめん 70 黄 あぶら 1.5 黄 やきぶた 20 赤 かまぼこ 5 赤 キャベツ 20 赤 たけのこ 10 赤 にんじん 10 赤 もやし 10 赤 ホールコーン 5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 0.3 赤 しょうゆ 0.7 赤 しお 0.5 赤 さけ 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 牛乳 1本 赤 てりやきチキン とりにく 45 赤 しょうゆ 1.5 赤 みりん 1.5 赤 ワイン 1.5 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 ヨーグルト 1こ 赤	29 ごはん こめ 70 黄 さつまじる ぶたにく 15 赤 あぶらあげ 20 黄 さつまいも 10 赤 もやし 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3 赤 しろうね 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 1 赤 しょうゆ 1 赤 牛乳 1本 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 ほうれんそうのごまあえ キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 赤 にんじん 5 赤 しろうね 0.5 黄 しょうゆ 1.6 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 1 赤	30 アップルコッペ 1こ 黄 トマトに ウィナー 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトビュール 3 赤 トマト(缶) 2 赤 とんこつ 2 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 3 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 0.5 赤 しお、こしょう、しょうゆ、ローリエ	31 マーボーどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 とろろ 80 赤 ぶたにく 20 赤 たけのこ 10 赤 あおねぎ 5 赤 おからこんにやく 5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 0.2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶん 2 赤 あかみそ 2 赤 テンメソジャン 1 赤 さけ 1 黄 さとう 1 黄 ごまあぶら、オイスターソース、しお、チリパウダー、こしょう
エネルギー kcal 638 たんぱく質 g 22.3 しつぷ g 19.8	エネルギー kcal 591 たんぱく質 g 30.9 しつぷ g 16.9	エネルギー kcal 638 たんぱく質 g 25.1 しつぷ g 22.8	エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 27.0 しつぷ g 18.1	エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 23.4 しつぷ g 22.3
きびなご きゅうなど、九州など、日本の南の地方でよく食べられる小魚です。	ちゃんぽんめん 大食缶の汁を少し入れ、中食缶のめんをほぐすと盛りつけやすいです。	さばのしおやき さばは、青々としているという理由からこの漢字が付きましました。ご飯にも合うので、おいしく食べて下さい。	ミニボーロ 藤井寺市の老舗メーカー大阪前田製菓のミニボーロです。主にじゃがいもでんぶんを使って作られています。	マーボー丼 本場の中国四川省ではもっと辛い味付けですが、給食向けにアレンジしています。

今月のブックメニュー

1月9日(木)

「おぞうにくらべ」
 (宮野藤子：作/講談社)

お正月、おばあちゃんの家へ行ったきみちゃんは、初詣で出会った友達との会話から、いろいろなお雑煮があることを知りました。その夜は、おばあちゃんの家でお雑煮を作ることになっていたのですが、さて、どんなお雑煮が出来あがったのでしょうか。

それぞれの家で受け継がれてきた大切な味ですが、みんなのおうちでは、どんなお雑煮を食べますか?



全国学校給食週間

1月24日～30日までの1週間は、学校給食の意義や役割について考える、全国学校給食週間です。

学校給食が始まったころは、子どもたちを栄養不足から救うことが目的でした。しかし、現在の学校給食は、栄養補給以外にも、正しい食習慣を身に付けることや、地場産物を取り入れることにより、地域の文化や伝統について理解や関心を深めるなど、様々な役割があります。

地域の食べ物が色々登場します!

南河内産のお米を使用

JA大阪南のご協力により、24日・27日・29日の3日間は南河内で栽培されたお米を使います。

農家さん達が、心を込めて作ってくださったお米です。残さずに食べてくださいね!

ミニボーロ 30日(木)

藤井寺市に本社がある大阪前田製菓は、大正7年創業の歴史のある会社です。「乳ボーロ」や「みたらし団子」などで有名ですね。給食ではひとり1袋ずつかわいいミニボーロが付きまします。

平天 24日(金)

柏原市に工場がある大寅蒲鉾の平天が今年度も登場します。

「本当においしい物を食べて欲しい」ということで、給食に提供して頂いています。味わって食べましよう!

ラッキーにんじん

昨年引き続き24日～30日の献立でラッキーにんじんを実施します。給食のどこかに星の形をしたにんじんが入っているかもしれません。当たった人は、とってもラッキー!

