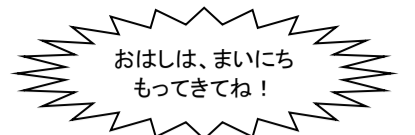


令和6年1月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴	栄養成分	特徴	栄養成分	特徴
10日 (水)	こくとうパン ハンバーグステーキ だいこんとハムのサラダ カレースープ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 25.3 しじつ g 22.5	楽しい給食 今日から3学期の給食がはじまります。まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと食べて、寒い冬ののりきましよう。	ごはん にんじんしりしり ぶたにくのころもあげ けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 27.5 しじつ g 19.1	にんじん 年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。ちゅう地中にのびた根の部分を食べています。	
11日 (木)	ごはん くろまめ ぶりのてりやき おぞうに ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 27.5 しじつ g 18.4	ブックメニュー 「おばあちゃんのくろまめ」から黒豆が登場します。	ごはん ちゅうかどんぶり ピリからきゅうり ポテトコロッケ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 668 たんぱく質 g 26.4 しじつ g 21.9	ぶたにく エネルギーを作ったり、皮膚の健康に関係するビタミンB1が豊富に含まれています。	
12日 (金)	ごはん ナムル たこやき ぶたにくとはるさめのピリからに ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 21.6 しじつ g 14.8	クイズ1 ナムルはこの国の料理でしょうか? ①中国 ②韓国 ③アメリカ ◇こたえはうらにあるよ	ごはん こまつなのびたし やきししゃも とりにくとがんものうまに ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 27.0 しじつ g 19.4	がんもどき 豆腐をすりつぶし、にんじんなどの野菜と混ぜて、油で揚げた食材です。煮物にしたり、あんをかけたりに食べます。	
15日 (月)	ごはん とがのおに ごまめ がめに ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 21.4 しじつ g 15.4	ごまめ ぼうやくを願う食べられるおせち料理です。乾燥したいわしをひらやうつかごめお肥料に使うと米が多くとれていたことから「五万米」や「田作り」と呼ばれています。	ごはん きりぼしだいこんのちゅうかあえ はるまき カムジャタン のみヨーグルト	エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 19.4 しじつ g 15.0	クイズ2 カムジャタンの「カムジャ」とはなんという意味でしょうか? ①じゃがいも ②ぶた肉 ③しいたけ ◇こたえはうらにあるよ	
16日 (火)	ごはん きりぼしだいこんのはりはりづけ あげギョーザ トックいりキムチチゲ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 22.4 しじつ g 16.7	チゲ チゲは、キムチや肉、魚介類、豆腐などを汁で煮込んだ韓国の鍋料理です。キムチを使ったキムチチゲ、味噌を使ったテンジャンチゲなど色々な種類があります。	りんごパン 豚肉のレモンソース ブロッコリーとコーンのサラダ ラッキーにんじんスープ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 23.9 しじつ g 25.9	学校給食週間 24日から「学校給食週間」が始まります。毎日の給食とおして、食べ物を作る人々の思いに感謝し食べることの大切さについて考える機会にしましょう。	
17日 (水)	きりめいりランチパン ファーストリア ナタデココフルーツ コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 24.4 しじつ g 17.6	切り目入りランチパンにファーストリアをはさんで食べましょう。	ヨーグルト ごはん ひじきとかつおのふりかけ にんじんチップス れんこんチップス ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 671 たんぱく質 g 26.7 しじつ g 19.8	れんこんチップス れんこんを薄く切り、片栗粉をまぶして、油で揚げて、塩とコショウで味付けしています。簡単なのでおうちで、おやつや夕食に作ってみてください。	

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和6年  
1月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○のむヨーグルト(23日) ○ヨーグルト(25日)
------------------	-----------------	------------------------------

26日 (金)	ごはん セルフチャーハン	あじのパプリカあげ	コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	クイズ3 ピーンは何からできているでしょうか？ ①小麦 ②お米 ③豆 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 25.6 しじつ g 17.9	30日 (火)	わかめごはん	ゆずあえ	とりにくのからあげ	かすじる	ぎゅうにゅう	粗汁 かす汁は、米とこうじから酒を作り、酒をしぼった後にできる酒かすを使って作ります。体が温まるので、寒い冬に最適な料理です。 エネルギー kcal 682 たんぱく質 g 27.7 しじつ g 23.4			
	心	やきぶた15	あじ1きれ	とりにく10 (とりがらスープ)8			ぎゅうにゅう	わかめごはんのもと2.1	(ゆずりぶし)0.3	とりにく50	ぶたにく15		とうふ15	あぶらあげ5	ぎゅうにゅう
	こめ70			ビーファン3							しろみそ6 (だしこんぶ)0.5		あかみそ4 (ゆずりぶし)2		
29日 (月)	ごはん くきわかめのちゅうかいため	ホキのからあげあんかけ	あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう	くきわかめ わかめのくきの部分です。食物せんいが多く含まれています。 くき エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 28.6 しじつ g 20.8	31日 (水)	チーズパン	にくだんごのケチャップソース	だいこんとみずなのサラダ	かぶのスープに	ぎゅうにゅう	なぞなぞ 逆さにして、ふたつにつなげるとサイズが小さくなる野菜はなかに？ ヒント：今日の給食に使われている野菜を逆さにしてみよう。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 22.1 しじつ g 21.5			
	心	くきわかめ6	ホキ40	ぶたにく20			あつあげ40 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	にくだんご40	まぐろあぶらづけ5	ベーコン10 (とりがらスープ)5		ぎゅうにゅう		
	こめ70	しろごま0.6		しょうが0.01			にんにく0.01	しょうが0.2	しょうが0.3	にんにく0.5	たまねぎ30		チンゲンサイ20	にんじん15	たけのこ5

きゅうしよくだより

ブックメニュー

1月11日(木)  
「おばあちゃんのくろまめ」  
作：鎌田 暢子 出版：福音館書店

1月24~30日  
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
全国学校給食週間

1月24日~30日は全国学校給食週間です。日本の給食は明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていきましたが、戦後で中断されました。戦後の食糧難で子どもの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界中の人々の温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

おばあちゃんが畑で黒豆を育てています。苗を育てて、植え替えて、時には天候の悪化に苦労しながら、いよいよ収穫。さて、そのできばえは？  
おせち料理でおなじみの黒豆が、種まきしてから収穫され食卓に上がるまでが描かれています。

あけましておめでとう

1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

はいつているかな？ 星型にんじん

羽曳野市では給食に興味や関心を持ってもらうことを願って、学校給食週間中の給食の中に星型のにんじんを入れています。今回は、24日の「ラッキーにんじんスープ」の中に入ります。給食センターでは、大きなお鍋に1000人分のスープを作っています。そこに星型に切ったにんじんを入れます。どこのクラスに入るかは分からないので、探してみてくださいね。

羽曳野市公式youtubeに投稿されている「第41回 ~羽曳野市政を”はじめから”~」の中で、学校給食コンテストが紹介されています。ぜひご覧ください。 URL: <https://youtu.be/PsalVGprT9g?si=F7j8hsYuPJ2ffAd7>

	エネルギー kcal	たんぱく質 % ※1	しじつ % ※2	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	13~20%	20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
1月分平均栄養量	634	15.7	27.5	2.3	356	83	3.2	210	0.4	0.5	19	3.7	3.1

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1 こたえは ②韓国 です。ナムルは野菜や山菜などを調味料とごま油で和えた韓国の家庭料理です。

クイズ2 こたえは ①じゃがいも です。韓国語で「カムジャ」はじゃがいも、「タン」はスープという意味で、ピリ辛味の煮込み料理です。

クイズ3 こたえは ②お米 です。ピーンはお米から作られる麺で、中国やベトナム、東南アジアなどでよく食べられます。

なぞなぞ こたえは かぶ です。かぶを逆さにして、つづけて読むとぶかぶか。