

月	火	水	木	金
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん	(小麦・乳)黒糖パン	ごはん	(小麦・乳)減量コッペパン	ごはん
じゃがいものみそ汁	フォースープ	牛肉の卵とじ	三姉妹のシチュー	豆腐ハンバーグ
とりにく 15 じゃがいも 20 だいこん 15 たまねぎ 10 にんじん 10 こまつな 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100	小麦 やきぶた 15 ビーフン(ウイマイ) 7 はくさい 25 たまねぎ 20 にんじん 5 あおねぎ 5 おさけ 1 チキンスープ 5.5 こしょう 0.03 しお 0.15 ナンプラー 0.3 小麦 うすくちしょうゆ 3.3 みず 100	ぎゅうにく 20 卵 たまご 20 かまぼこ 15 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 5 グリーンピース 3 おさけ 1 小麦 うすくちしょうゆ 4.2 さとう 2.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 45	ぶたにく 20 ミックスビーンズ 10 かぼちゃ 25 たまねぎ 30 にんじん 10 ホールコーン 5 ポークパイ 10 小麦 デミグラスソース 30 あかワイン 1.5 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 トマトケチャップ 6 とんかつソース 3 しお 0.3 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 0.5 みず 40	ぶたにく 25 じゃがいも 35 さといも 35 こんにやく 20 にんじん 15 しめじ 10 しろねぎ 5 おさけ 1 みりん 1 小麦 うすくちしょうゆ 4 さとう 1.8 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40
さけのしおやき (40g) 1コ	はるまき (50g) 1コ	はくさいの 塩昆布炒め	きのこコンテ	芋煮
小 ぼんかん 1コ		りんごジュース 1本	メープルマフィン (25g) 1コ	
きゅうしよく はじまりこんだて				
(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本

30日

あんかけうどん

とりにく 20
かまぼこ 5
かんそうわかめ 0.3
小麦 うどん 50
はくさい 25
にんじん 5
あおねぎ 5
えのきたけ 5
つちしょうが 0.8
おさけ 1
しお 0.1
小麦 うすくちしょうゆ 6
でんぷん 1.5
けずりぶし 1.7
みず 100

(乳)牛乳 1本

31日

ハヤシシチュー

ぎゅうにく 25
レンズまめ 15
たまねぎ 40
にんじん 15
マッシュルーム 10
トマトみずに 20
あかワイン 1
小麦 ハヤシルウ 9
こしょう 0.01
トマトケチャップ 5
ウスターソース 1
しお 0.2
なたねあぶら 0.2
みず 75

④ミルメーク 1コ

ツナポテトサラダ

ツナ 5
じゃがいも 35
ホールコーン 5
ノンエッグマヨネーズ 6

減量ごはん

ぶたミンチ 16
おさけ 0.8
あぶらあげ 8
にんじん 8
むきえだまめ 2.4
なたねあぶら 0.08
さとう 1.8
小麦 こいくちしょうゆ 1.8
けずりぶし 0.12
でんぷん 0.2
みず 8

1月24日から30日は全国学校給食週間です！(学校給食の歴史をふりかえってみよう)

新しい年を迎えました。今年も給食を楽しみにしてくださいね。私たちは、1年に約190回もの給食を食べていますが、いつから食べられるようになったのでしょうか？また、どうして学校給食は必要なのでしょう？全国学校給食週間に、改めて学校給食について考えてみましょう。

明治22年



戦時中(昭和16年ごろ)



戦争後(昭和21年ごろ)



昭和43年



現在の給食



貧しくてご飯が食べられなくて困っている子どもたちに、お昼ご飯を食べさせたのが始まりと言われています。

戦争がはげしくなると、食べ物を買うことができなくなり、給食を続けることができなくなりました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足をなくすため、再び給食が始まりました。

交野市でも学校給食が始まりました。

栄養のバランスを考えたり、様々な食品に出会って、食べ物のおいしさを知ったり、季節を楽しむ豊かな心が育つようにと願って作られています。

24日～27日にさまざまな地域と国の料理が登場します！

24日 ベトナム 25日 日本 主に大阪府・京都府 26日 カナダ 27日 日本 主に宮城県・山形県

フォー



牛肉の卵とじ(他人丼)・塩昆布



三姉妹のシチュー・メープルマフィン



芋煮



災害にそなえよう

7 災害にそなえよう

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

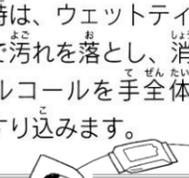
【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

災害時にも安全に食事をするために

災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体によくすり込みます。

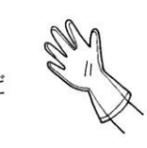
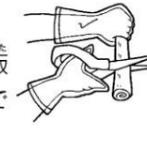
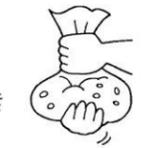


普段から災害を意識しましょう

災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

- 食材は素手で触らない
手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。
- キッチンばさみやピーラーを活用する
キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。
- ポリ袋を活用する
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。

食物アレルギーのある人は、アレルギー対応食も多めに備えておきましょう。

