

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	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
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギーの13 ~20%	エネルギーの20 ~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
1月分 平均栄養量	621	24.7 (15.9%)	20.1 (29.1%)	301	73	2.8	183	0.52	0.55	22	4.7	2.2

献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・丸パン、パーカーパン、ホットドッグはコッペパンと同じ配合です。

・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。

・21日(水)と29日(木)の  は、アレルギー対応食を表しています。

・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品配合表を希望される方は給食センターのホームページよりご確認ください。

こちらのQRコードよりアクセスできます。



URL: <https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/>

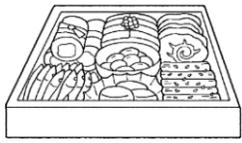


- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、交野産ヒノヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地産産物の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆16日(金)のポークカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
- ◆今月は、月・水・金曜日がご飯の日、火・木曜日がパンの日になっています。



うけつごう にほんのしょくぶんか
受け継ごう 日本の食文化

おせち料理



おせち料理は、もともと季節の変わり目に神様に供えるものでしたが、今ではお正月のみになりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いがこめられています。

1月14日(水)の給食は、お正月献立です！白みそ雑煮と、先を見通せるようにという意味のれんこん、出世魚のぶりを使った給食です。お楽しみに！



お雑煮



お正月には、その土地でとれたものをお供えています。そのお供えていたものと、もちと一緒に煮たものがお雑煮のはじまりだと言われています。お雑煮の具はもちろん、もちの形も場所によって異なります。東日本では、おもに四角いもちを入れ、西日本ではおもに丸いもちを入れます。ほかにも、白みそやすまし汁など、さまざまな種類のお雑煮があります。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に一年の健康を祈って食べるおかゆです。「七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。味付けは塩のみで、お正月のごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めてくれそうなやさしい味です。



せけんててをあらおう！
石けんてて手を洗おう！

手を洗うことは大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目には汚れていなくても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんててしっかり手を洗うことが大切です。



きれい！に見えても実は・・・



細菌やウイルスは目に見えませんが、知らないうちに使っていた道具や食べ物に細菌などが付いてしまいます。

「食中毒」を知っていますか？細菌やウイルスが付いた食べ物を食べることでお腹が痛くなったり、下痢をしたり、吐いたり、熱を出したりすることです。給食当番の前や、いただきますの前、調理実習の前には必ず石けんてて手を洗い、食中毒を予防しましょう。

いつもみなさんの給食を作っている調理員さんも、丁寧に石けんてて手洗いをしていますよ！



12日 成人の日

今月の地場産物



こめ



キャベツ



だいこん



交野市の農家の方が

心を込めて

作っていただきました。

感謝して食べましょう。

13日 (小麦・乳)丸パン

ABCスープ

ロースハム	10
小麦 アルファベットマカロニ	6
たまねぎ	35
キャベツ	30
にんじん	10
セロリ	1
ローリエ	0.01
ポークパイオン	4.3
しろワイン	1
こしょう	0.03
しお	0.4
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
みず	85

(乳)牛乳 1本

鶏肉のケチャップ
いた
炒め

とりにく	35
たまねぎ	20
こしょう	0.02
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2

14日 ご飯

白みそ雑煮

とうふ	10
かまぼこ	5
にこもち	25
だいこん	15
にんじん	10
しろねぎ	5
さといも	10
しろみそ	18
こんぶだし	0.8
みず	90

お正月ごんだて

りんごジュース 1本

15日 (小麦・乳)丸パン

タンタン麺

ぶたミンチ	20
にんにく	0.02
つちしょうが	0.3
トウバンジャン	0.1
小麦 テンメンジャン	2.5
おさけ	1
キャベツ	30
しろねぎ	5
チンゲンサイ	10
ねりごま	4
しろすりごま	0.4
こしょう	0.02
チキンスープ	7
小麦 うすくちしょうゆ	5
しお	0.22
なたねあぶら	0.2
でんぶん	1
みず	90

(乳)牛乳 1本

16日 ご飯

ラーメンの麺

小麦 ラーメンのめん	40
ぶたにく	25
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
ブルービュール	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

いちごジャム(15g)

(乳)牛乳 1本

ポークカレー☆

ぶたにく	25
キャベツ	25
きゅうり	5
ホールコーン	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1
す	1.4
こめあぶら	0.5

いちごジャム(15g)

(乳)牛乳 1本



19日	20日	21日	22日	23日
わかめのみそ汁 とうふ 15 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.7 だいこん 20 はくさい 20 たまねぎ 30 あおねぎ 5 みそ 8.5 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	れんこんのはさみ揚げ 小麦 れんこんのはさみあげ (40g) 1コ なたねあぶら 8 かぼちゃプリン (35g) 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 0.1 なたねあぶら 0.2 みず 75 (乳)牛乳 1本	高野豆腐の卵とじ とうりく 20 こうやどうふ 10 卵 たまご 20 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 おさけ 1 さとう 2.3 小麦 うすくちしょうゆ 4.5 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 1 みず 70 (乳)牛乳 1本	野菜スープ キヤベツ 25 たまねぎ 30 にんじん 10 ほうれんそう 5 しろねぎ 5 おさけ 1 ポークブイオン 10 こしょう 0.03 しお 0.3 小麦 うすくちしょうゆ 1 ミックスフルーツ 20 カットゼリー(ぶどう) 30 (乳)牛乳 1本	冬野菜のみそ汁 とうふ 20 はくさい 30 だいこん 20 にんじん 5 こまつな 5 みそ 8.5 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本

26日	27日	28日	29日	30日
酢豚 小麦 ミートボール 50 なたねあぶら 7.5 たまねぎ 50 にんじん 20 ピーマン 20 小麦 こいくちしょうゆ 7.5 す 3.8 さとう 3.8 でんぷん 3 なたねあぶら 0.1 みず 20 (乳)牛乳 1本	揚げぎょうざ 小麦 あげぎょうざ (18g) 1コ なたねあぶら 5.4 春雨サラダ りよくとうはるさめ 6 こまつな 5 にんじん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 す 1 ごまあぶら 1 (乳)牛乳 1本	クリームスープ とうりく 20 しろいんげんまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 エリンギ 5 パセリ 0.3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 チョコクリーム(15g) 乳 ギゆうにゆう 30 こしょう 0.03 しお 0.4 なたねあぶら 0.2 みず 40 (乳)牛乳 1本	おくずかけ うおそうめん 10 あぶらあげ 5 とうふ 20 にんじん 10 じゃがいも 20 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 4 しお 0.15 でんぷん 1.2 けずりぶし 1.7 みず 100 宮城県の郷土料理 (乳)牛乳 1本	笹かまぼこ ささかまぼこ (20g) 1コ 甘辛煮 ぶたにく 25 つきこんにやく 10 にんじん 5 だいこん 10 みりん 0.5 さとう 1.3 小麦 うすくちしょうゆ 2.3 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.3 みず 10 ミニりんごゼリー(22g) (乳)牛乳 1本

郷土料理を知ろう!~東北地方~

東北地方は、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県の6県からなる地域です。
 今月は東北地方の中から、宮城県の郷土料理を紹介します。

【おくずかけ】
 春と秋のお彼岸やお盆の時期に食べる料理です。集まった人たちへおもてなしをするために作られます。
 野菜や豆腐、油揚げをしたけのもどし汁で煮込み、うーめんという麺を加えて、くず粉でとろみをつけます。
 このくず粉の「くず」がおくずかけの名前の由来になりました。

【笹かまぼこ】
 昔、宮城県ではヒラメがよく獲れ大漁が続きました。本当は高級な魚であるのに、遠くに運ぶ技術や保存のための設備が整っていなかったため、余ったヒラメは無駄になってしまいました。
 そこで、ヒラメを使ってかまぼこを作ることによって保存できる期間が長くなり、無駄を少なくできるようになりました。
 はじめは「ペロかまぼこ」と呼ばれていましたが、昔宮城県を治めていた、伊達政宗という武将の家紋が笹の葉をかたどったものだったため、その武将にちなんで「笹かまぼこ」と名づけられました。

1月24日から1月30日までは 学校給食週間です

日本の学校給食の起源は、明治22年、お腹を空かせた子どもたちに昼食を提供したものだと言われています。
 その時の献立は、おにぎり、鮭の塩焼き、漬物だったそうです。
 1月23日の給食の献立は、その時の給食をイメージして、

- ・ご飯
- ・冬野菜のみそ汁
- ・鮭の塩焼き
- ・たくあん

を提供します。

給食はおいしく食べられる教材です!

学校給食は「生きた教材」とも言われています。学校給食の献立を通じて、食べ物の産地や栄養・バランスについて学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることもできます。

どのような献立があるのかを、献立表を見て確認してみてください。

減塩に取り組もう!

塩分をとりすぎると、高血圧になりやすくなります。心疾患や、脳血管疾患を防ぐためにも、減塩に取り組む高血圧を予防しましょう。

大阪府のホームページで減塩についてや、減塩レシピを紹介しています! ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。