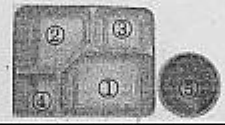
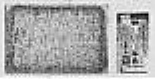
# 平成２７年１月分　大阪市中学校給食献立表

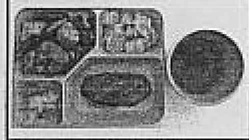
米飯２２０ｇ、牛乳２００ml　は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

▒▒ …アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆは、小麦を使用
…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

## ８日(木)

【正月の行事献立】
赤魚の西京焼き①
鶏肉の治部煮風②
栗きんとん③
紅白なます④
すまし汁⑤

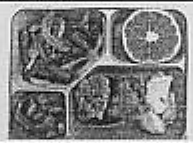


エネルギー７７５kcal
たんぱく質３９．４ｇ
脂　質１１．９ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 赤魚 | 60g | |
| | 料理酒 | 2.3g | |
| | みりん | 2g | |
| 赤 | 白みそ | 3g | |
| 赤 | 鶏肉 | 60g | |
| | 料理酒 | 2.1g | |
| 黄 | でんぷん | 1.5g | |
| 緑 | ごぼう | 20g | |
| 緑 | れんこん | 20g | |
| 緑 | 三度豆(冷) | 10g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.5g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | うすくちしょうゆ | 3g | |
| | こいくちしょうゆ | 3g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.7g | えび |
| | 水 | 30g | |
| 黄 | くり(甘露煮) | 15g | |
| 黄 | さつまいも | 35g | |
| 黄 | 砂糖 | 2.8g | |
| | みりん | 1.5g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| | 水 | 15g | |
| 緑 | だいこん | 30g | |
| 緑 | 金時にんじん | 6g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.5g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | 酢 | 1.8g | |
| 緑 | ゆず(果汁) | 0.5g | |
| 緑 | えのきたけ | 10g | |
| 緑 | みつば | 3g | |
| | 塩 | 0.4g | |
| | うすくちしょうゆ | 5g | |
| 赤 | だしこんぶ | 0.6g | |
| 赤 | けずりぶし | 2.3g | えび |
| | 水 | 150g | |

## ９日(金)

鶏肉のアングレス①
粉ふきいも①
ウインナーと野菜のソテー②
キャベツと枝豆のサラダ④
みかん③



エネルギー８３９kcal
たんぱく質３４．２ｇ
脂　質２２．６ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鶏肉 | 70g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | 料理用ワイン(白) | 2.1g | |
| 黄 | でんぷん | 12g | |
| 黄 | 油(菜種) | 6g | |
| | ケチャップ | 6.5g | |
| | ウスターソース | 1.2g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.5g | |
| 黄 | じゃがいも | 50g | |
| | 塩 | 0.5g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| 赤 | ウインナー(無塩せき) | 20g | 卵 乳 小麦 えび かに |
| 緑 | たまねぎ | 35g | |
| 緑 | にんじん | 20g | |
| 緑 | ピーマン | 10g | |
| 緑 | しめじ | 10g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.3g | |
| | 塩 | 0.4g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | こいくちしょうゆ | 0.8g | |
| 緑 | キャベツ | 30g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| 緑 | むき枝豆(冷) | 8g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.6g | |
| | ワインビネガー | 0.6g | |
| | 塩 | 0.11g | |
| | うすくちしょうゆ | 0.7g | |
| 緑 | みかん | 1個 | |

## １３日(火)

親子煮①
豚肉のてんぷら②
切り干しだいこんの炒め煮③
水菜の煮びたし④
みそ汁⑤

エネルギー８３５kcal
たんぱく質４０．３ｇ
脂　質２２．２ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鶏卵 | 40g | 卵 |
| 赤 | 鶏肉 | 40g | |
| | 料理酒 | 0.9g | |
| 緑 | たまねぎ | 35g | |
| 緑 | 干ししいたけ | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 2g | |
| | みりん | 0.7g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | うすくちしょうゆ | 4g | |
| | こいくちしょうゆ | 3.5g | |
| 赤 | だしこんぶ | 0.1g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.5g | えび |
| | 水 | 35g | |
| 赤 | 豚肉 | 40g | |
| 黄 | 小麦粉(薄力) | 7g | 小麦 |
| | 塩 | 0.4g | |
| 黄 | 油(菜種) | 6g | |
| 緑 | 切干しだいこん | 5.5g | |
| 緑 | にんじん | 12g | |
| 緑 | 三度豆(冷) | 10g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.8g | |
| | みりん | 0.5g | |
| | うすくちしょうゆ | 1g | |
| | こいくちしょうゆ | 1.2g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.5g | えび |
| | 水 | 20g | |
| 緑 | 水菜 | 35g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.5g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.8g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.3g | えび |
| | 水 | 10g | |
| 緑 | だいこん | 15g | |
| 緑 | だいこん葉(冷) | 1g | |
| 赤 | 赤みそ | 11g | |
| 赤 | 白みそ | 5g | |
| 赤 | だしこんぶ | 0.6g | |
| 赤 | けずりぶし | 2.3g | えび |
| | 水 | 110g | |

親子煮は、米飯にのせて食べることができます。

## １４日(水)

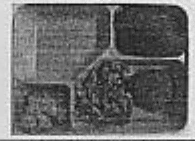
鯖のみそ煮①
ごぼうぞえ①
肉じゃが②
もやしとわかめの酢のもの③
ピリ辛こんにゃく④

エネルギー８３６kcal
たんぱく質３４．６ｇ
脂　質２１．１ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鯖 | 60g | |
| 緑 | しょうが | 1g | |
| 黄 | 砂糖 | 3.5g | |
| | みりん | 1g | |
| 赤 | 赤みそ | 5g | |
| 赤 | だしこんぶ | 0.1g | |
| | 水 | 25g | |
| 緑 | ごぼう | 35g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.6g | |
| | みりん | 3.3g | |
| 赤 | 赤みそ | 2.5g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.3g | えび |
| | 水 | 12g | |
| 赤 | 牛肉 | 25g | |
| 黄 | じゃがいも | 40g | |
| 緑 | たまねぎ | 30g | |
| 緑 | にんじん | 15g | |
| 緑 | グリンピース(冷) | 5g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 2.3g | |
| | みりん | 1.3g | |
| | うすくちしょうゆ | 2.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 2.5g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.5g | えび |
| | 水 | 20g | |
| 緑 | もやし | 30g | |
| 赤 | 乾燥わかめ | 2g | |
| 黄 | 砂糖 | 2.4g | |
| | 塩 | 0.5g | |
| | 酢 | 4.8g | |
| | こんにゃく | 45g | |
| 黄 | ごま油 | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 2g | |
| | こいくちしょうゆ | 5g | |
| | 一味とうがらし | 0.01g | |

## １５日(木)

カツカレーライス（深皿）
一口とんかつ①
キャベツとツナのソテー①
カリフラワーのピクルス④
りんご③



エネルギー８８３kcal
たんぱく質３０．６ｇ
脂　質２８．２ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 一口とんかつ | 30g | 卵 乳 小麦 |
| 黄 | 油(菜種) | 4g | |
| 赤 | 豚肉 | 40g | |
| | 料理用ワイン(白) | 0.5g | |
| 黄 | じゃがいも | 30g | |
| 緑 | たまねぎ | 40g | |
| 緑 | にんじん | 15g | |
| 緑 | トマト(缶) | 10g | |
| 緑 | グリンピース(冷) | 5g | |
| 緑 | セロリー | 3g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.5g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | ローレル | 0.01g | |
| | カレールウ(中辛) | 14g | 小麦 |
| | 水 | 100g | |
| 緑 | キャベツ | 30g | |
| 緑 | コーン(冷) | 8g | |
| 赤 | ツナ油漬(かつお) | 10g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.3g | |
| | 塩 | 0.05g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | こいくちしょうゆ | 0.3g | |
| 緑 | カリフラワー | 30g | |
| | 酢 | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 1g | |
| | ワインビネガー | 1.3g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | うすくちしょうゆ | 0.3g | |
| | パプリカ | 0.01g | |
| 緑 | りんご | 1/8 | |

専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、一口とんかつをのせて食べます。スプーンがあると便利です。

## １６日(金)

鶏肉の甘酢かけ①
いかてんぷら②
三度豆の炒めもの②
茎わかめときゅうりの中華あえ③
ピーマンとたけのこのオイスターソース炒め④

エネルギー７８４kcal
たんぱく質３３．５ｇ
脂　質２３．６ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鶏肉 | 70g | |
| | 塩 | 0.5g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| 緑 | たまねぎ | 30g | |
| 緑 | 赤パプリカ | 10g | |
| 緑 | 干ししいたけ | 1g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.7g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.7g | |
| | 塩 | 0.4g | |
| | 酢 | 0.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 2g | |
| | ケチャップ | 2.5g | |
| 黄 | でんぷん | 0.6g | |
| | 水 | 15g | |
| 赤 | いかてんぷら | 40g | 卵 乳 小麦 えび |
| 黄 | 油(菜種) | 4.5g | |
| 緑 | 三度豆(冷) | 20g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.1g | |
| | 塩 | 0.01g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| 赤 | 茎わかめ | 3.5g | |
| 緑 | きゅうり | 20g | |
| 緑 | コーン(冷) | 10g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.7g | |
| | こいくちしょうゆ | 1.5g | |
| 黄 | ラー油 | 0.01g | |
| 緑 | ピーマン | 25g | |
| 緑 | たけのこ(缶) | 10g | |
| 緑 | しょうが | 0.7g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.5g | |
| | オイスターソース | 0.7g | 小麦 |
| | うすくちしょうゆ | 0.6g | |

## １９日(月)

すき焼き煮①
いわしてんぷら②
れんこんのきんぴら②
きくなとはくさいのおひたし③
かぶの甘酢あえ④

エネルギー８４４kcal
たんぱく質３０．２ｇ
脂　質２８．８ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 牛肉 | 45g | |
| | 料理酒 | 1.4g | |
| 黄 | ふ(三輪) | 3g | 小麦 |
| | 糸こんにゃく | 15g | |
| 赤 | あつあげ | 20g | |
| 緑 | 白ねぎ | 20g | |
| 緑 | えのきたけ | 10g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.5g | |
| | みりん | 1g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | こいくちしょうゆ | 5g | |
| 赤 | いわしてんぷら | 38g | 小麦 卵 乳 えび |
| 黄 | 油(菜種) | 5g | |
| 緑 | れんこん | 25g | |
| 緑 | にんじん | 10g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.7g | |
| | みりん | 0.4g | |
| | こいくちしょうゆ | 1.2g | |
| 緑 | はくさい | 30g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 緑 | きくな | 10g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.6g | |
| | こいくちしょうゆ | 1.8g | |
| 緑 | かぶ | 35g | |
| 黄 | 砂糖 | 2g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| | 酢 | 3g | |

## ２０日(火)

揚げどりのねぎ塩たれ①
干しずいきの炒め煮②
じゃがいもの炒めもの③
ブロッコリーのからしあえ④
すまし汁⑤

エネルギー８２５kcal
たんぱく質３６．５ｇ
脂　質２３．７ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鶏肉 | 80g | |
| | 塩 | 0.4g | |
| | 料理酒 | 2.4g | |
| 黄 | でんぷん | 8g | |
| 黄 | 油(菜種) | 7g | |
| 緑 | 白ねぎ | 30g | |
| 緑 | 青ねぎ | 10g | |
| | 塩 | 0.5g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | うすくちしょうゆ | 0.3g | |
| | スープ(塩) | 20g | |
| 緑 | 干しずいき | 3g | |
| 赤 | 豚肉 | 15g | |
| 赤 | うすあげ | 8g | |
| 緑 | にんじん | 20g | |
| | こんにゃく | 15g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 1g | |
| | みりん | 1.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 5g | |
| 赤 | だしこんぶ | 0.1g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.4g | えび |
| | 水 | 25g | |
| 黄 | じゃがいも | 35g | |
| 緑 | えのきたけ | 10g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.1g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | うすくちしょうゆ | 0.2g | |
| 緑 | ブロッコリー(冷) | 30g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 1.5g | |
| | 洋がらし | 0.1g | |
| 緑 | はくさい | 20g | |
| 緑 | みつば | 3g | |
| | 塩 | 0.4g | |
| | うすくちしょうゆ | 5g | |
| 赤 | だしこんぶ | 0.6g | |
| 赤 | けずりぶし | 2.3g | えび |
| | 水 | 150g | |

## ２１日(水)

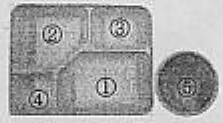
糸よりの磯辺揚げ①
三度豆とコーンの炒めもの①
筑前煮②
煮豆③
水菜のごまあえ④

エネルギー８２４kcal
たんぱく質３８．０ｇ
脂　質２０．９ｇ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 糸より | 45g | |
| | 料理酒 | 1.6g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 黄 | 小麦粉(薄力) | 7g | 小麦 |
| 黄 | でんぷん | 4g | |
| 赤 | 青のり | 0.4g | |
| 黄 | 油(菜種) | 7g | |
| 緑 | 三度豆(冷) | 15g | |
| 緑 | コーン(冷) | 10g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 0.2g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| | こいくちしょうゆ | 0.2g | |
| 赤 | 鶏肉 | 45g | |
| 緑 | れんこん | 25g | |
| 緑 | ごぼう | 20g | |
| 緑 | にんじん | 20g | |
| 緑 | 干ししいたけ | 1g | |
| 黄 | サラダ油(菜種) | 1g | |
| 黄 | 砂糖 | 2g | |
| | 料理酒 | 1g | |
| | こいくちしょうゆ | 7g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.4g | えび |
| | 水 | 25g | |
| 赤 | 大豆煮 | 25g | |
| | こんにゃく | 10g | |
| 赤 | 切りこんぶ | 0.7g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.7g | |
| | みりん | 0.4g | |
| | こいくちしょうゆ | 2g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.1g | えび |
| | 水 | 20g | |
| 緑 | 水菜 | 35g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.5g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.5g | |
| 黄 | すりごま(白) | 0.5g | |

「筑前煮」は、「かるしお」の料理を参考にしたものです。

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。




## 「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。


≪お問合せ先≫
◇献立内容等事業全般　大阪市教育委員会事務局　学校保健担当　06−6208−9158
◇給食実施日等　お子様の通われる中学校


### ２２日(木)

ミネストローネ（深皿）
鮭のしょうゆ風味焼き②
ブロッコリーのチーズソースあえ②
だいこんのひじきドレッシング④
みかん③

エネルギー　８０４kcal
たんぱく質　４０．５g
脂　　質　２０．２g

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鶏肉 | 40g | |
| | 料理用ワイン | 1.2g | |
| 赤 | ベーコン | 8g | 卵 乳 |
| 黄 | じゃがいも | 40g | |
| 緑 | キャベツ | 40g | |
| 緑 | たまねぎ | 40g | |
| 緑 | トマトジュース | 10g | |
| 緑 | にんじん | 10g | |
| 緑 | グリンピース(冷) | 3g | |
| 緑 | セロリー | 3g | |
| 緑 | にんにく | 0.5g | |
| 黄 | オリーブ油 | 0.5g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | ローレル | 0.01g | |
| | ケチャップ | 3.5g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.2g | |
| | スープ(鶏) | 15g | |
| | 水 | 130g | |
| 赤 | 鮭 | 50g | |
| | 料理酒 | 1.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 2.5g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 1g | |
| 緑 | ブロッコリー(冷) | 30g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 赤 | 粉末チーズ | 10g | 乳 |
| | [illegible] | 1.5g | 乳 小麦 |
| | 塩 | 0.01g | |
| | 水 | 12g | |
| 緑 | だいこん | 30g | |
| 赤 | ひじき | 0.2g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.9g | |
| | ワインビネガー | 0.5g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | うすくちしょうゆ | 0.4g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.3g | |
| 緑 | みかん | 1個 | |

今日の主菜は、ミネストローネです。専用の皿に入れて食べます。
スプーンがあると便利です。

### ２３日(金)

豚肉の和風ソースかけ①
ちくわのてんぷら②
キャベツのおかか炒め②
高野どうふのいり煮③
小松菜の煮びたし④

エネルギー８１０kcal
たんぱく質３７．７g
脂　　質２３．０g

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 豚肉 | 60g | |
| | 料理酒 | 1.4g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.3g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| 緑 | たまねぎ | 30g | |
| 緑 | にんじん | 15g | |
| 緑 | えのきたけ | 10g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.5g | |
| | みりん | 2g | |
| | こいくちしょうゆ | 4.5g | |
| | 料理酒 | 5g | |
| | 水 | 10g | |
| 赤 | ちくわ | 20g | えび かに |
| 黄 | 小麦粉(薄力) | 4g | 小麦 |
| | 塩 | 0.2g | |
| 黄 | 油(吸油) | 3g | |
| 緑 | キャベツ | 25g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.1g | |
| | みりん | 0.8g | |
| | こいくちしょうゆ | 0.9g | |
| 赤 | [illegible] | 0.3g | |
| 赤 | [illegible] | 7g | |
| 赤 | 豚挽肉 | 15g | |
| 緑 | むき枝豆(冷) | 5g | |
| 赤 | ひじき | 0.9g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.2g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | うすくちしょうゆ | 2.8g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.6g | えび |
| | 水 | 25g | |
| 緑 | 小松菜 | 40g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.3g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.2g | |
| | こいくちしょうゆ | 1g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.2g | えび |
| | 水 | 10g | |

### ２６日(月)

鶏肉のてり焼き①
ブロッコリーのおかかあえ①
とうふと野菜の煮もの②
焼きさつまいものしょうが風味あんかけ③
鮭わかめそぼろ(手づくりふりかけ)④

エネルギー７８６kcal
たんぱく質３８．１g
脂　　質１５．６g

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鶏肉 | 80g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.5g | |
| | 料理酒 | 1.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 4g | |
| 緑 | ブロッコリー(冷) | 30g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 赤 | [illegible] | 1g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| | こいくちしょうゆ | 2g | |
| 赤 | とうふ(絹) | 12g | |
| | こんにゃく | 20g | |
| 緑 | だいこん | 40g | |
| 緑 | ごぼう | 15g | |
| 緑 | にんじん | 15g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 1g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | うすくちしょうゆ | 2.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 3.5g | |
| 赤 | けずりぶし | 0.6g | えび |
| | 水 | 20g | |
| 黄 | さつまいも | 45g | |
| 緑 | しょうが | 1g | |
| 黄 | 砂糖 | 5g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| | こいくちしょうゆ | 3g | |
| | でんぷん | 0.5g | |
| | 水 | 5g | |
| 赤 | 鮭そぼろ(フレーク) | 20g | |
| 赤 | 乾燥わかめ | 0.3g | |
| 黄 | いりごま(白) | 1.8g | |
| | 料理酒 | 1g | |
| | みりん | 0.4g | |
| | うすくちしょうゆ | 2g | |
| | 水 | 1g | |

「鶏肉てり焼き」は、「かるしお」の料理を参考にしたものです。

### ２７日(火)

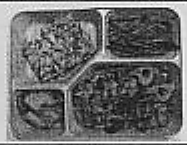
豚肉の辛味揚げ①
中華煮②
もやしとニラの炒めもの④
りんご③
中華スープ⑤

エネルギー８０２kcal
たんぱく質３５．４g
脂　　質２１．３g

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 豚肉 | 60g | |
| | 料理酒 | 3g | |
| | こいくちしょうゆ | 3g | |
| | トウバンジャン | 0.7g | |
| 黄 | でんぷん | 8g | |
| 黄 | 油(吸油) | 6g | |
| 赤 | 豚挽肉 | 20g | |
| 赤 | あつあげ(絹) | 30g | |
| 緑 | たまねぎ | 30g | |
| 緑 | チンゲンサイ | 20g | |
| 緑 | にんじん | 10g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.3g | |
| | 塩 | 0.4g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | こいくちしょうゆ | 2.5g | |
| | 中華スープの素 | 0.5g | 乳 小麦 |
| 黄 | でんぷん | 1g | |
| | 水 | 30g | |
| 緑 | もやし | 25g | |
| 緑 | ニラ | 8g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.3g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | うすくちしょうゆ | 0.3g | |
| 緑 | りんご | 1/8個 | |
| 赤 | 乾燥わかめ | 0.5g | |
| 緑 | キャベツ | 20g | |
| | 塩 | 0.5g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.5g | |
| | 中華スープの素 | 0.8g | 乳 小麦 |
| | 水 | 100g | |

### ２８日(水)

れんこんの混ぜご飯①
ひじきの厚焼き卵②
きんぴらごぼう③
はくさいの柚子の香あえ④



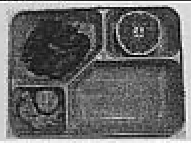
エネルギー８０９kcal
たんぱく質３５．２g
脂　　質２２．９g

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鶏肉 | 40g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.3g | |
| | 料理酒 | 1.3g | |
| 赤 | うすあげ | 10g | |
| 緑 | れんこん | 35g | |
| 緑 | にんじん | 10g | |
| 緑 | 三度豆(冷) | 10g | |
| 緑 | 干ししいたけ | 1g | |
| 赤 | [illegible] | 1g | |
| 赤 | [illegible] | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.5g | |
| | みりん | 2g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| | こいくちしょうゆ | 2.5g | |
| | 水 | 10g | |
| 赤 | 鶏卵 | 40g | 卵 |
| 赤 | 鶏挽肉 | 15g | |
| 赤 | ひじき | 0.5g | |
| 緑 | グリンピース(冷) | 6g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.5g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.3g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.8g | |
| 赤 | [illegible] | 0.5g | |
| 緑 | ごぼう | 40g | |
| 黄 | 砂糖 | 2.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 4g | |
| | 料理酒 | 3g | |
| 黄 | ごま油 | 1g | |
| | 一味とうがらし | 0.01g | |
| 緑 | はくさい | 40g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.8g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | 酢 | 0.8g | |
| 緑 | ゆず(果汁) | 0.1g | |

れんこんの混ぜご飯の具は、米飯に混ぜて食べることができます。

### ２９日(木)

ハヤシライス（深皿）
鶏肉のマヨネーズ焼き②
ボイルグリーンアスパラガス②
カリフラワーときゅうりのサラダ④
みかん③



エネルギー８３８kcal
たんぱく質３６．１g
脂　　質２４．０g

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 豚肉 | 50g | |
| | 料理用ワイン(赤) | 0.7g | |
| 黄 | じゃがいも | 30g | |
| 緑 | たまねぎ | 30g | |
| 緑 | にんじん | 20g | |
| 緑 | グリンピース(冷) | 5g | |
| 緑 | セロリー | 3g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.5g | |
| | トマトピューレー | 4g | |
| | ケチャップ | 8g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| | ローレル | 0.01g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| | [illegible] | 15g | 乳 小麦 |
| | 水 | 130g | |
| 赤 | 鶏肉 | 40g | |
| | 料理酒 | 1.2g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | こいくちしょうゆ | 0.3g | |
| 黄 | マヨネーズ | 5g | 卵 小麦 |
| 緑 | グリーンアスパラガス(冷) | 25g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| 緑 | カリフラワー | 25g | |
| | 酢 | 0.2g | |
| 緑 | きゅうり | 15g | |
| | 塩 | 0.1g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.8g | |
| | りんご酢 | 0.8g | |
| | 塩 | 0.2g | |
| | こしょう | 0.01g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.5g | |
| 緑 | みかん | 1個 | |

専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。
スプーンがあると便利です。

### ３０日(金)

鮭の塩焼き①
れんこんの炒めもの①
関東煮②
小松菜の炒めもの③
のりの佃煮④

エネルギー７６４kcal
たんぱく質４１．４g
脂　　質１８．６g

| | | | |
|---|---|---|---|
| 赤 | 鮭 | 60g | |
| | 料理酒 | 1.4g | |
| | 塩 | 0.7g | |
| 緑 | れんこん | 30g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.3g | |
| | こいくちしょうゆ | 0.8g | |
| 赤 | 鶏肉 | 40g | |
| 赤 | [illegible] | 15g | 卵 |
| | こんにゃく | 30g | |
| 赤 | あつあげ(絹) | 30g | |
| 緑 | だいこん | 30g | |
| 黄 | 砂糖 | 1.5g | |
| | みりん | 1g | |
| | 塩 | 0.4g | |
| | うすくちしょうゆ | 3g | |
| | こいくちしょうゆ | 3g | |
| | [illegible] | 3.8g | 小麦 乳 えび かに |
| | 水 | 40g | |
| 緑 | 小松菜 | 40g | |
| | 塩 | 0.3g | |
| 黄 | サラダ油(調理) | 0.3g | |
| 黄 | 砂糖 | 0.4g | |
| | うすくちしょうゆ | 1.5g | |
| 赤 | [illegible] | 0.6g | |
| 緑 | 干ししいたけ | 0.3g | |
| 赤 | きざみのり | 2g | えび かに |
| 黄 | 砂糖 | 0.5g | |
| | 料理酒 | 1g | |
| | みりん | 3g | |
| | こいくちしょうゆ | 3g | |
| | 水 | 20g | |

「関東煮」は、「かるしお」の料理を参考にしたものです。

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう　黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類　緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

## 食育

### わたしたちの中学校給食

成長期の食生活

中学生の時期は、身体の成長だけでなく、心の成長も著しく『青年期』と呼ばれています。そんな時期の食生活は、朝・昼・夕の３食を摂ることや栄養のバランスを考えることはもちろん、成人に比べてたんぱく質やカルシウムの量を多く摂ることなどが大切です。

| 中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準量 | |
|---|---|
| エネルギー量 | ８２０kcal |
| たんぱく質 | ３０g |
| 脂　質 | 摂取エネルギー全体の２５〜３０% |
| カルシウム | ４５０mg |
| 鉄 | ４mg |
| 食物繊維 | ６．５g |

(中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準 抜粋)

中学校給食では、上の表にある摂取基準を１ヶ月の平均で考え、献立を作っています。

特にカルシウムや鉄、食物繊維については不足しがちになるため、これらの栄養素を含んだいろいろな食品を取り入れています。

しっかりと食べましょう。

### 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。給食の意義やその役割などを考え、生産者や給食に関わる人に対して感謝の気持ちをあらわす1週間です。

### 選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込が自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月５日から１８日までにお手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。