

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ ポトフスープ	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 ポロニアカツ フォーサラダ	<b>お正月献立</b> ごはん 牛乳 ぶりのゆず香焼き 紅白なます 白玉ぞう煮	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 さつまいものあめ煮 きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 とりの香草焼き じゃがいものソテー 豆乳コーンスープ みかん	玄米入りごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ちくぜん煮 小松菜としめじの和風サラダ	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	<b>食育の日</b> しそごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 野菜の土佐酢あえ 水菜のみそ汁	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのごまあえ とうふ汁	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 厚揚げと大根の煮物 ひねポン	<b>学 校 給 食 週 間 献 立</b> 高菜めし 牛乳 焼きつくね ツナとごぼうの炒め物 かきたま汁	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 白菜の昆布あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	玄米入りごはん 牛乳 ポテトコロッケ ざくざく煮 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 くじらのケチャップソース クリーム煮 キャベツのサワーづけ
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133	牛肉 40 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんにく 0.3 サラダ油 1 カレー粉 0.9 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トナカツソース 5 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.07 水 95 米粉 4	米 95 水 133	米 95 水 133	米 95 水 133	米 85 水 140	米 95 水 133	米 100 水 145 しそふりかけ 2.6	米 95 水 133	米 95 水 133	米 90 水 133 高菜漬け 15 ごま油 0.3 淡口しょうゆ 2	米 95 水 133	米 85 水 140	米 95 水 133
	*牛乳 1本 ハンバーグ 1個 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 トナカツソース 1 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 だいこん 45 ほうれんそう 15 とうもろこし 10 上白糖 1.2 サラダ油 1 塩 0.4 酢 2.5 チキンウインナー 18 じゃがいも 40 にんにく 12 たまねぎ 20 キャベツ 25 塩 0.9 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 130	牛肉 40 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんにく 0.3 サラダ油 1 カレー粉 0.9 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トナカツソース 5 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.07 水 95 米粉 4 米 90 水 145 *牛乳 1本 ポロニアカツ 1個 油 6 フォー 14 にんにく 6 きゅうり 14 とうもろこし 7 上白糖 1.9 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.5	*牛乳 1本 ぶり 1切 ゆず(果汁) 1 濃口しょうゆ 1.4 塩 0.7 サラダ油 1 だいこん 40 にんにく 10 上白糖 2 塩 0.2 酢 2.5 白玉もち 35 とり肉 20 さといも 13 にんにく 10 だいこん 20 青ねぎ 4 白みそ 9 みそ 4.5 けずりぶし 2.7 水 140	とうふ 120 豚ひき肉 40 たまねぎ 45 たけのこ 15 にんにく 15 白ねぎ 4 土しょうが 0.7 にんにく 0.3 サラダ油 1 八丁みそ 8 濃口しょうゆ 2.5 とりがら 3 水 18 上白糖 2 酒 2 一味とうがらし 0.06 でんぷん 1.6 ごま油 0.5 さつまいも 95 油 5.4 上白糖 6.8 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2 はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんにく 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	とりの香草焼き 100 じゃがいものソテー 55 豆乳コーンスープ 85 みかん 1個	さわらの竜田揚げ 1切 土しょうが 1.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 4.5 でんぷん 10 油 5 とりの肉 45 ちくわ 10 さといも 45 にんにく 20 れんこん 15 たけのこ 12 ごぼう 12 こんにやく 20 三度豆 8 上白糖 4 濃口しょうゆ 3 みりん 0.5 水 47 小松菜 20 しめじ 8 にんにく 8 キャベツ 20 上白糖 1 サラダ油 0.8 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.5	玄米入りごはん 85 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 100 でんぷん 11 油 6.5 トマトケチャップ 7.5 コチジャン 3.5 みりん 2.5 酒 2.5 水 5 ほうれんそう 17 にんにく 10 もやし 38 ごま油 1 上白糖 1 淡口しょうゆ 3 酢 1 こしょう 0.01 豚肉 18 にんにく 12 たまねぎ 35 わかめ 0.7 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 150 でんぷん 0.6	ごはん 95 牛乳 145 しそふりかけ 2.6 *牛乳 1本 牛肉 52 土しょうが 0.8 こんにやく 20 ごぼう 8 サラダ油 0.3 上白糖 3 濃口しょうゆ 3.6 酒 1.4 ブロッコリー 40 にんにく 7 白ごま 2 *上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 酢 0.6 豚肉 18 とうふ 45 うすあげ 4 にんにく 10 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 145	ごはん 95 牛乳 133 わかさぎのから揚げ 55 厚揚げと大根の煮物 0.6 ひねポン 0.04 *牛乳 1本 平つくね 1個 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トナカツソース 1.5 でんぷん 0.2 水 5 ツナ 12 ごぼう 25 三度豆 5 サラダ油 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.4 *たまご 20 とうふ 40 にんにく 12 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 145 でんぷん 0.9	ごはん 95 牛乳 133 さけの塩焼き 1切 白菜の昆布あえ 0.4 じゃがいものみそ汁 0.5 ヨーグルト 1個 玄米入りごはん 85 水 140 *牛乳 1本 *ポテトコロッケ 1個 油 5 とりの肉 20 丸平天 5 とうふ 20 さといも 15 だいこん 20 にんにく 10 ごぼう 8 こんにやく 15 しいたけ 0.5 三度豆 5 淡口しょうゆ 4 みりん 1 塩 0.3 酒 1 けずりぶし 2 水 100 はるさめ 6 きゅうり 18 にんにく 8 わかめ 0.5 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2 キャベツ 30 きゅうり 15 上白糖 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2	ごはん 95 牛乳 133 くじらのケチャップソース 75 クリーム煮 5 キャベツのサワーづけ 14 上白糖 2 濃口しょうゆ 1.4 ウスターソース 2.7 水 2.7 とりの肉 30 *マカロニ 7 じゃがいも 65 にんにく 20 たまねぎ 50 えだ豆 10 サラダ油 0.68 塩 1 こしょう 0.04 *牛乳 45 水 60 米粉 3			

お正月献立

お正月に食べるおせち料理やぞう煮にはいろいろな意味が込められています。  
 ぶり・・・出世魚であることから、昇進や出世祈願。  
 紅白なます・・・紅白の色合いがめでたく、平和を願う  
 思いが込められている。  
 ぞう煮・・・もちには神が宿るとされ、縁起が良い。



ヤンニョムチキン

「ヤンニョムチキン」とは、韓国料理のひとつで、でんぷんを付けて揚げたとり肉に、コチジャンなどで作った甘辛いたれ(ヤンニョム)を絡めた料理です。

水菜

古くから京都で栽培されている伝統野菜のひとつです。シャキシャキとした食感がよく、汁物や鍋料理、サラダに合います。

学校給食週間

裏面の食育だよりにより詳しい説明があります♪



赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの \* :アレルギー(卵,乳,小麦,大豆,そば,小麦,卵,カニ,イカ,コマ,アーモンド,卵を含む食材)

一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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A μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
789	33.3	24.9	2.7	368	113	3.9	279	0.46	0.58	30	6.1

Bコースの中学校  
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

