



食物アレルギーをお持ちの方へ  
給食センター、パン工場、食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合があります。(コンタミネーション)があります。

魚を食べるときは  
骨に気をつけて食べましょう。

火	水	木	金	
<b>12</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ベヒーパン</b> ◆ <b>にんじんチップス</b> にんじん 25 ◆ でんぷん 7 ◆ <b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ 40 ◆ ぎゅうミンチ 20 ◆ ぶたミンチ 10 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ クリンピース 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ にんにく 0.1 ◆ トマトケチャップ 16 ◆ トマトピューレ 7 ◆ ウスターソース 3.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ あかワイン 0.8 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ パジルこ 0.01 ◆ ナツメグ 0.01 ◆ オリーブあぶら ◆	<b>13</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>すましぞうに</b> ちらしかまぼこ 8 ◆ さといも 30 ◆ きんときにんじん 5 ◆ みすな 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.35 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.6 ◆	<b>14</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>とうふチゲ</b> とうふ 90 ♥ ぶたにく 15 ♥ はくさい 30 ◆ もやし 15 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんじん 10 ◆ にはら 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.05 ◆ あかみそ 8 ◆ コチュジャン 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ とりがらすープ 0.7 ◆ こめあぶら ◆	<b>15</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>コッパン</b> ◆ <b>とりにくのパーベキューソース</b> とりにく 50 ♥ あおねぎ 0.2 ◆ こしょう 0.01 ◆ りんごピューレ 3 ◆ あおねぎ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.02 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ さとう 1 ◆ さけ 0.4 ◆ <b>キャベツのソテー</b> キャベツ 30 ◆ エリンギ 5 ◆ ホールコーン 5 ◆ しお 0.65 ◆ こしょう 0.03 ◆ しるワイン 0.8 ◆ ホタージュのもと 0.8 ◆	
<b>18</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>ぶたじゃが</b> ぶたにく 30 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ こんにやく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.3 ◆ さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 0.6 ◆ こめあぶら ◆	<b>19</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>おさつロール</b> ◆ <b>いわしのカリカリフライ</b> こめあぶら 2 ◆ <b>うすらたまごのちゅうかに</b> うすらたまご 25 ◆ あつあげ 30 ◆ たまねぎ 40 ◆ こまつな 20 ◆ にんじん 15 ◆ たけのこ 15 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.5 ◆ にんにく 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 1.3 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 0.6 ◆ とりがらすープ 0.7 ◆ でんぷん 1.5 ◆	<b>20</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>さつまじる</b> とりにく 15 ◆ しょうが 0.35 ◆ たまねぎ 20 ◆ さといも 3.8 ◆ さけ 1.9 ◆ みりん 1.5 ◆ こめあぶら ◆ <b>こうみあえ</b> こまつな 20 ◆ はくさい 20 ◆ にんじん 5 ◆ こんにやく 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ ゆずかじゅう 1.8 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 ◆ こんぶこ 0.02 ◆	<b>21</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>カレーライス</b> こめ 80 ◆ ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルンピューレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ こめこカレー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジルこ 0.03 ◆ こめあぶら ◆	<b>22</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ベヒーパン</b> ◆ <b>とりのからあげ</b> とりにく 45 ♥ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 ◆ さけ 0.8 ◆ チキンボール 25 ◆ ガーリック 0.03 ◆ あぶらあげ 5 ◆ てんぷん 12 ◆ はくさい 15 ◆ にんじん 5 ◆ しいたけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ しるねぎ 5 ◆ しょうが 0.4 ◆ <b>ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー 15 ◆ にんじん 10 ◆ キャベツ 10 ◆ クリーミーフレンチドレッシング 10 ◆ クラス1ほん ◆ さけ 0.5 ◆
<b>25</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>すいとんじる</b> とりにく 15 ♥ あぶらあげ 5 ♥ すいとん 20 ◆ さといも 20 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ みすな 5 ◆ けずりぶし 2 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ みりん 2 ◆ しお 0.4 ◆ こめあぶら ◆	<b>26</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>こくとうパン</b> ◆ <b>オムレツのトマトソース</b> オムレツ 1 ◆ トマト 8 ◆ ソテーたまねぎ 2 ◆ フランクフルト 15 ◆ じゃがいも 40 ◆ かぶ 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ はくさい 20 ◆ にんじん 10 ◆ プロックリー 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ しるワイン 0.8 ◆ みりん 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ さとう 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆	<b>27</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>こんさいのみそじる</b> だいこん 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ ごぼう 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ にんじん 10 ◆ あかみそ 10 ◆ しるみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	<b>28</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>とうにゅうなべ</b> とうふ 20 ◆ ぶたにく 15 ◆ あぶらあげ 5 ◆ だいこん 25 ◆ こまつな 15 ◆ しるねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ とうにゅう 25 ◆ あかみそ 5 ◆ しるみそ 2 ◆ けずりぶし 1.5 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ しお 0.1 ◆ こめあぶら ◆	<b>29</b> ぎゅうにゅう ♥ <b>コッパン</b> ◆ <b>ハンバーグ</b> ハンバーグ 1 ◆ トマトケチャップ 3.5 ◆ トマトピューレ 1.5 ◆ しお 0.04 ◆ さとう 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.1 ◆ あかワイン 0.8 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ <b>れんこんサラダ</b> しょうが 12 ◆ りんご 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ ホールコーン 5 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ほん ◆



富田林市で作られた野菜  
給食には、富田林市で作られた野菜が使われています。季節の旬の野菜を農家の人に育ててもらい、春は玉ねぎ、じゃがいも、夏はきゅうり、なす、秋はさつまいもなどを給食に出しました。1月は、冬が旬の白菜や大根、富田林市の名産である「えびいも」などが給食に登場します。

「えびいも」とは？  
えびいもは、里いもの仲間です。えびのように曲がった形と、表面の横しま模様、エビに似ていることが名前の由来です。ねばりけがあり、煮くずれしにくく、色も変化しないことが特徴で、高級食材とされています。

※ 今月使用する野菜・白菜・人参・小松菜・キャベツ・里芋・大根・白葱・海老芋の一部は、富田林産を予定しています。

富田林市の西板持・彼方地域は、水はけがよく、えびいもをつくるのにぴったりな土質になっています。えびいもは、ほかの里いもよりもねっとりとしたおもちのようなもちで、京都や大阪、東京の高級料亭で食べられています。  
えびいもをつくるのはとても難しく、大変な作業もあるので、たくさんの農家はえびいもをつくるのをやめていきました。でも、最近、えびいもの人気が出てきて、農家の人は、とても大変だけれど、汗をいっぱいかきながら頑張って作っています。今年は、雨や、日照りなど気候も大変でしたが、たくさんのえびいもが出来ました。美味しく炊いて下さった調理員さんにも感謝しながら美味しく給食を食べて下さい！



えびいもなどの野菜を育てて下さっている西板持地区の土井さん



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	0mg	mg	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	5以上	200	0.40	0.40	20	2未満	350	50	3.0
1月平均栄養量	637	16.2%	29.1%	4.3	440	0.39	0.52	27	2.6	342	89	3.0

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。  
●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。