

月 火 水 木 金

おせち料理の種類と込められた願い

新しい年の始まりとなるお正月は、昔から大切にしてきた年中行事です。おせち料理は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食材を使って、1年の健康や幸せを願います。



- 黒豆** まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** 卵(子)の数が多いことから、子宝に恵まれ代々来るように。
- 田作り(ごまめ)** 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。

- 昆布巻き** 「よこぶ」の語呂合わせで縁起を担ぐための。
- エビ** 腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
- 焼き魚** プリヤサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- 紅白なます** お祝いの水引を表し、縁起を担ぐ。
- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の見過しがきくように。
- 重いも** 親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。

- くわい** 大きな牙を伸ばすことから、芽が出るように。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻** 巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は臍揚げ、めでたき、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** 黄金に見立て、金運に恵まれるように。

全国学校給食週間 1月24日~30日

昭和21年12月24日、戦争でとどえていた学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。現在、全国の学校給食で、この期間等に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食を広くアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、21日に懐かしの献立として「揚げパン」、「くじらのノルウェー煮」、22日は郷土料理「じゃり豆」を実施します。お楽しみに!



8	9	10																																
<p>しぎょうしき</p>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>677 kcal</td> <td>26.8 g</td> <td>17.9 g</td> </tr> </table> <p>まめまめごはん♪ ぎゅうにゅう さきみのてんぷら かぼちゃのてんぷら あおなのむらもじる きんかん</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	677 kcal	26.8 g	17.9 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>658 kcal</td> <td>27.0 g</td> <td>24.6 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのグラタン カリフラワーのサラダ ごぼうポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	658 kcal	27.0 g	24.6 g																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
677 kcal	26.8 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
658 kcal	27.0 g	24.6 g																																
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>670 kcal</td> <td>27.8 g</td> <td>16.2 g</td> </tr> </table> <p>せいじんのひ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	670 kcal	27.8 g	16.2 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>626 kcal</td> <td>21.7 g</td> <td>18.2 g</td> </tr> </table> <p>たらこふりかけごはん♪ ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのもの♪ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	626 kcal	21.7 g	18.2 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>644 kcal</td> <td>21.2 g</td> <td>11.4 g</td> </tr> </table> <p>《しんさいこんだて》 おむすび ぎゅうにゅう ふかしいも ぶたじる♪ みかん</p> <p>幼稚園、高、中学でたいやきをたべたい</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	644 kcal	21.2 g	11.4 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>664 kcal</td> <td>32.0 g</td> <td>22.2 g</td> </tr> </table> <p>♪こくどうパン ぎゅうにゅう とりこのカレーチーズやき ポテトサラダ♪ リンゴミニゼリー ミネストラスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	664 kcal	32.0 g	22.2 g							
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
670 kcal	27.8 g	16.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
626 kcal	21.7 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
644 kcal	21.2 g	11.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
664 kcal	32.0 g	22.2 g																																
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>655 kcal</td> <td>20.8 g</td> <td>21.9 g</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス♪ ツナとキャベツのサラダ♪ オレンジ ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	655 kcal	20.8 g	21.9 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>617 kcal</td> <td>26.8 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>あげパン♪ ぎゅうにゅう くじらのノルウェーに♪ マカロニとやさいのスープ バナナ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	617 kcal	26.8 g	18.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>656 kcal</td> <td>30.0 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃりまめ みそしる♪ りんご</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	656 kcal	30.0 g	17.7 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>629 kcal</td> <td>27.4 g</td> <td>17.9 g</td> </tr> </table> <p>カレーうどん♪ おにぎり あじのいそべあげ はくさいとえのきのあえもの ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	629 kcal	27.4 g	17.9 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>662 kcal</td> <td>28.8 g</td> <td>22.5 g</td> </tr> </table> <p>こめこパン♪ ぎゅうにゅう キャベツ、イリオリムツ キャラメルパテ こまつなどソーセージのソテー きつまいもポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	662 kcal	28.8 g	22.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
655 kcal	20.8 g	21.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
617 kcal	26.8 g	18.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
656 kcal	30.0 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
629 kcal	27.4 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
662 kcal	28.8 g	22.5 g																																
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>692 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>23.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき さといものごまあえ かすみしる ぶどうミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	692 kcal	25.4 g	23.3 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>595 kcal</td> <td>24.3 g</td> <td>14.4 g</td> </tr> </table> <p>まぎずし ぎゅうにゅう やきししゃも ほうれんそうのおひたし けんちんじる せつぶんまめ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	595 kcal	24.3 g	14.4 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>635 kcal</td> <td>21.2 g</td> <td>17.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はくさいのクリームに じゃがいもとはるさめのいためもの キウイフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	635 kcal	21.2 g	17.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>614 kcal</td> <td>26.2 g</td> <td>11.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう にじやが はくさいのじゃこあえ りんご</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	614 kcal	26.2 g	11.8 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>674 kcal</td> <td>32.2 g</td> <td>25.9 g</td> </tr> </table> <p>バーガーパン ぎゅうにゅう こなどうふいりハンバーグ キャベツとエリンギのカーンソテー グラムチャウダー ヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	674 kcal	32.2 g	25.9 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
692 kcal	25.4 g	23.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
595 kcal	24.3 g	14.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
635 kcal	21.2 g	17.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
614 kcal	26.2 g	11.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
674 kcal	32.2 g	25.9 g																																

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

思い出の給食アンケート

中学3年生に、卒業までにもう一度食べてほしい給食をアンケートしました。
人気のあったメニューを1〜3月にできるだけ取り入れます。♪のついた料理です。

主食

1位 揚げパン...6票

2位 エビヒラフ...4票

3位 白菜ラーメン...2票

3位 きつねうどん...2票

3位 豚肉ときやうりのしょうが丼

他、アツパ、かやくごはん など

主菜

1位 UFO揚げ...14票

2位 ハンバーグ...4票

2位 タンドリーチキン...4票

3位 美鳥のかき揚げ...3票

1他、ほげの一夜干し、いかの天ぷら、豚キチ、くじらのチキンプラザー

副菜

1位 わかめサラダ...9票

2位 あげじゃが...5票

2位 もやしサラダ...5票

3位 ブロッコリの炒め...4票

1他、ピリカラきゅうり、じゃこピロマン、パンサナー、七草大根の煮物 など

汁もの

1位 豚汁...8票

2位 クラムチャウダー...7票

3位 キムチスープ...5票

1他、わかめスープ、里芋えのぎのおかつ、コーンポタージュ、ホトトギス汁、すまし汁、トマトと豆のスープ、ラストと卵のスープ など

デザート

1位 豆乳デザート...8票

2位 くるみもち...4票

2位 ナタデココヨーグルト...4票

3位 ヨーグルト...2票

3位 大芋いも...2票

1他、せみぎ、すだちゼリー、わらびもち など

9 牛乳

大豆まめごはん 60黄

粥米 10黄

甘煮黒豆 14赤

大豆 5赤

突きこんにやく 40緑

にんにく 15緑

けずり節 11緑

だし昆布 0.1

淡口しょうゆ 0.6

自然塩 1.3

みりん 0.5

米白皎油 0.5

青菜のむら(缶汁)

卵卵 10赤

ほうれん草 20赤

えのきたけ 10緑

けずり節 10

だし昆布 0.1

淡口しょうゆ 5

でんぷん 2黄

牛乳

さみみのつぶら

鶏さきみ肉 25赤

卵 2赤

自然塩 0.3

こしょう 0.1

小麦粉 6黄

でんぷん 2.5黄

ベネキングパウダー 0.1

米白皎油 2黄

かぼちゃ 30赤

小麦粉 6黄

でんぷん 1.5黄

自然塩 0.2

ベネキングパウダー 0.1

米白皎油 3黄

きんかん

1個

牛乳

ほうれん草のグラタン

ほうれん草 20緑

卵 10赤

玉葱 20赤

じゃがいも 20赤

にんにく 40赤

バター 2黄

牛乳 35赤

ポタージュの素 3黄

自然塩 0.4

こしょう 0.1

粉チーズ 4赤

パン粉 3黄

カラフローアのサラダ

カラフローア 25緑

キャベツ 30赤

玉葱 8緑

淡口しょうゆ 4

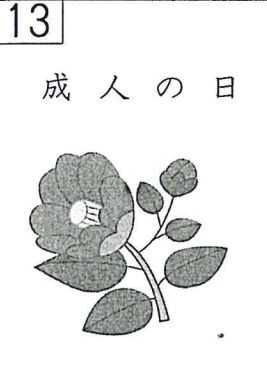
レモン果汁 2緑

砂糖 2黄

菜種サラダ油 2黄

自然塩 0.1

洋からし 0.3



13 成人の日

14 すしごはん(S) 牛乳

ひきすずし(具)

卵黄 36緑

ちりめんじゃこ 7.2赤

にんにく 5.4緑

さやいんげん 4.5緑

土しうが 0.7緑

濃口しょうゆ 0.8

みりん 1.4

砂糖 1.8

生姜 0.9

白ごま 1.8

卵黄卵 9赤

小豆 7.5黄

白玉もち 20黄

砂糖 6黄

自然塩 0.1

いかのつけ焼き

かのこいか 30赤

土しうが 0.5緑

みりん 2

酒 2

濃口しょうゆ 1.5

砂糖 2

でんぷん 0.8

米白皎油 2

空っぽの煮びたし

厚揚げ 25赤

小松菜 5緑

白米 25赤

豆腐 25赤

しめじ 5緑

けずり節 3

だし昆布 0.5

濃口しょうゆ 1

濃口しょうゆ 5

みりん 2

15 ごはん(M) 牛乳

16 大人の日

お祝い

塩こん(M) 75黄

自然塩 1

細き昆布 1.5赤

焼きのり 1.5赤

全時にんにく 5緑

白ねぎ 5緑

けずり節 3

だし昆布 0.5

みかん 75黄

17 黒糖パン 牛乳

鶏肉のカレーチキ焼き

鶏さきみ肉 50赤

白ワイン 1

自然塩 0.2

こしょう 0.1

玉葱 20赤

セロリ 4赤

パセリ 0.5緑

ケレーパ 0.2

ターメリック 0.1

粉チーズ 5赤

ポタージュの素 3.5黄

パン粉 3.5黄

米白皎油 2黄

こしょう 0.1

ポテトサラダ

じゃがいも 44黄

ボンレスハム 5.5赤

きつね 22

にんにく 5.5緑

玉葱 5.5緑

マヨネーズ 6.6黄

リンゴミネゼリー

1個

20 ごはん(M) 牛乳

トウモロコシ(ルウ) トマトとキャベツのサラダ

牛もも肉 20赤

玉葱 60赤

にんにく 8.5緑

セロリ 8.5赤

にんにく 0.9緑

冷凍ブロッコリー 4.3緑

カボチ 25赤

トマトケチャップ 6.8

ばいせい小麦粉 38黄

オリーブ油 1.7

濃厚ソース 1.7

ヘチマ味噌 1.7

ウスターソース 0.9

濃口しょうゆ 0.4

自然塩 0.6

砂糖 0.3

ナツメグ 0.2

こしょう 0.1

米白皎油 2黄

とんこつ 8.5

21 揚げパン 牛乳

マカロニと野菜のスープ

玉葱 15緑

にんにく 5緑

キャベツ 5緑

しめじ 5緑

ホールコーン 10赤

アルファベータマカロニ 10黄

とんこつ 0.5

濃口しょうゆ 2.5

自然塩 0.7

オリーブ油 0.5

こしょう 0.1

でんぷん 7黄

米白皎油 3黄

トマトケチャップ 4.5

ウスターソース 1.5

砂糖 1黄

パンナネ

1/3個

22 ごはん(M) 牛乳

いわしのしょうが煮

いわし節切り 40赤

土しうが 2緑

濃口しょうゆ 7

砂糖 5黄

大豆 9赤

小松菜 5赤

ごぼう 5赤

海揚げ 3赤

白みそ 10赤

赤みそ 4赤

けずり節 0.5

だし昆布 3.5

りんご

1/6個

23 おにぎり 牛乳

トウモロコシ(ルウ)

冷凍ピレ 80黄

豆腹もも肉 10赤

玉葱 60赤

全時にんにく 30緑

にんにく 30緑

おにぎり 5緑

青ねぎ 3赤

白みそ 10赤

かまぼく 0.5

カレー粉 0.5

ターメリック 0.2

濃口しょうゆ 7

酒 4

みりん 2

でんぷん 3.5

米白皎油 0.5

けずり節 4

だし昆布 0.5

煮干し 0.6

あじの磯辺揚げ

あじ 40赤

小麦粉 5黄

濃口しょうゆ 5黄

でんぷん 4黄

刻み葱 0.1

自然塩 0.2

ベネキングパウダー 0.1

米白皎油 4黄

白菜とえのきの和え物

白米 35緑

えのきたけ 5赤

濃口しょうゆ 1.5

みりん 1.5

ごま油 0.3

煮干し 0.1

りんご

1/6個

24 米粉パン 牛乳

キャベツ入りオムツ

キャベツ 35赤

玉葱 10赤

鶏卵 10赤

牛乳 10赤

パセリ 0.5緑

米白皎油 0.7

コーンスターチ 1黄

自然塩 0.3

こしょう 0.1

トマトケチャップ 6

濃厚ソース 5

とんこつ 0.8

キャラメルパネ

1個

27 ごはん(M) 牛乳

さばの塩焼き

さば 40赤

酒 4

自然塩 0.4

米白皎油 0.5

里芋のごま和え

里芋 35黄

みりん 2

濃口しょうゆ 2

砂糖 1.3

米白皎油 0.3

煮干し 0.1

すりごま 0.5

28 すしごはん(M) 牛乳

まきずし(具)

焼きのり 3緑

ちりめんじゃこ 20赤

卵黄 20赤

にんにく 20赤

しょうゆ 30赤

干しいたけ 3緑

濃口しょうゆ 1.5

砂糖 1.5

だし昆布 4

みりん 2

自然塩 0.3

でんぷん 0.2

ごま油 0.5

ほうれん草のおひたし

ほうれん草 25緑

白米 20赤

濃口しょうゆ 1.5

みりん 1.5

煮干し 0.1

かつおぶし 0.4

27 ごはん(M) 牛乳

さばの塩焼き

さば 40赤

酒 4

自然塩 0.4

米白皎油 0.5

里芋のごま和え

里芋 35黄

みりん 2

濃口しょうゆ 2

砂糖 1.3

米白皎油 0.3

煮干し 0.1

すりごま 0.5

28 すしごはん(M) 牛乳

まきずし(具)

焼きのり 3緑

ちりめんじゃこ 20赤

卵黄 20赤

にんにく 20赤

しょうゆ 30赤

干しいたけ 3緑

濃口しょうゆ 1.5

砂糖 1.5

だし昆布 4

みりん 2

自然塩 0.3

でんぷん 0.2

ごま油 0.5

ほうれん草のおひたし

ほうれん草 25緑

白米 20赤

濃口しょうゆ 1.5

みりん 1.5

煮干し 0.1

かつおぶし 0.4

28 すしごはん(M) 牛乳

まきずし(具)

焼きのり 3緑

ちりめんじゃこ 20赤

卵黄 20赤

にんにく 20赤

しょうゆ 30赤

干しいたけ 3緑

濃口しょうゆ 1.5

砂糖 1.5

だし昆布 4

みりん 2

自然塩 0.3

でんぷん 0.2

ごま油 0.5

ほうれん草のおひたし

ほうれん草 25緑

白米 20赤

濃口しょうゆ 1.5

みりん 1.5

煮干し 0.1

かつおぶし 0.4

29 ごはん(M) 牛乳

白菜のクリーム煮

白米 60赤

チキンサイ 20赤

鶏もも肉 20赤

クリームコーン 10緑

しめじ 10赤

土しうが 0.2

にんにく 0.2

牛乳 40赤

酒 2

自然塩 1.2

こしょう 0.1

ごま油 0.5

でんぷん 5黄

とんこつ 10

じゃがいも

蒸餾の炒め物

じゃがいも 60黄

豚ひき肉 10赤

粒豆香辛 5黄

土しうが 0.2

みりん 3.5

カレー粉 0.1

米白皎油 3黄

スイートフルーツ

1/2個

29 ごはん(M) 牛乳

白菜のクリーム煮

白米 60赤

チキンサイ 20赤

鶏もも肉 20赤

クリームコーン 10緑

しめじ 10赤

土しうが 0.2

にんにく 0.2

牛乳 40赤

酒 2

自然塩 1.2

こしょう 0.1

ごま油 0.5

でんぷん 5黄

とんこつ 10

じゃがいも

蒸餾の炒め物

じゃがいも 60黄

豚ひき肉 10赤

粒豆香辛 5黄

土しうが 0.2

みりん 3.5

カレー粉 0.1

米白皎油 3黄

スイートフルーツ

1/2個

30 ごはん(M) 牛乳

肉じゃが

豚もも肉 25赤

じゃがいも 90黄

玉葱 40赤

にんにく 30赤

冷凍ブロッコリー 5緑

土しうが 1

濃口しょうゆ 7

菜種サラダ油 4

米白皎油 3

みりん 1.5

けずり節 0.5

だし昆布 3

米白皎油 0.4

白菜のじゃこ和え

白米 50赤

ちりめんじゃこ 5赤

自然塩 0.5

みりん 1.5

濃口しょうゆ 1

酒 0.5

菜種サラダ油 0.5

米白皎油 0.1

すりごま 1黄

りんご

1/6個

31 バーガーパン 牛乳

粉豆腐入りハンバーグ

豆腐の粉 4.3赤

牛乳 2.1黄

玉葱 13赤

にんにく 34赤

パセリ 21赤

にんにく 21赤

鶏卵 8.5赤

自然塩 0.4

自然塩 0.3

ターメリック 0.1

オリーブ油 0.5

たまご 0.5

醤油 2.6

砂糖 0.9

玉葱 0.9

カレー粉 0.2

ターメリック 0.1

ヨーグルト

1個

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。