

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** 別(子)の数が多くことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- 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** 「よるこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- 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** プリやサケ、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、縁起を担いだもの。
- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の穴の見通しが開くように。
- 重いも** 祝いにも重たいもの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** 赤は臍よけ、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、戦争でとだ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	始業式	9	エネルギーたんぱく質LLつ 867 kcal 36.9 g 21.5 g	10	エネルギーたんぱく質LLつ 796 kcal 31.0 g 27.4 g
			豆まめごはん♪ 牛乳 ささみの天ぷら かぼちゃの天ぷら 青菜のおろくも汁 きんかん		コッペパン 牛乳 ほうれん草のグラタン カリフラワーのサラダ ごぼうポタージュ 小魚ナッツ

13	成人の日	14	エネルギーたんぱく質LLつ 833 kcal 38.2 g 20.5 g	15	エネルギーたんぱく質LLつ 850 kcal 28.4 g 24.9 g	16	エネルギーたんぱく質LLつ 865 kcal 25.9 g 12.4 g	17	エネルギーたんぱく質LLつ 801 kcal 36.1 g 25.7 g
			ひじきずし 牛乳 いかのつけ焼き なつばの煮びたし ぜんざい♪		たらこふりかけごはん♪ 竹輪の天ぷら 切り干し大根の煮物♪ 白菜のみそ汁 牛乳		《震災献立》 おむすび 牛乳 ふかしいも 豚汁♪ みかん <small>幼稚園、高、中学で大きさをかえり可</small>		黒糖パン♪ 牛乳 鶏肉のカレーチーズ焼き ポテトサラダ♪ リンゴミニゼリー ミネストラスープ

20	エネルギーたんぱく質LLつ 824 kcal 25.4 g 26.0 g	21	エネルギーたんぱく質LLつ 771 kcal 33.5 g 21.5 g	22	エネルギーたんぱく質LLつ 798 kcal 34.7 g 19.0 g	23	エネルギーたんぱく質LLつ 796 kcal 31.0 g 18.3 g	24	エネルギーたんぱく質LLつ 793 kcal 34.3 g 26.7 g
	ハヤシライス♪ ツナとキャベツのサラダ♪ オレンジ 牛乳		揚げパン♪ 牛乳 くじらのノルウェー煮♪ マカロニと野菜のスープ バナナ		ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 じゃり豆 みそ汁♪ りんご		カレーうどん♪ おにぎり あじの磯辺揚げ 白菜とえのきの和え物 牛乳		米粉パン♪ 牛乳 キャベツ入りオムレツ キャラメルパテ 小松菜とソーセージのソテー さつまいもポタージュ

27	エネルギーたんぱく質LLつ 853 kcal 30.7 g 27.2 g	28	エネルギーたんぱく質LLつ 745 kcal 29.7 g 16.2 g	29	エネルギーたんぱく質LLつ 811 kcal 27.4 g 21.4 g	30	エネルギーたんぱく質LLつ 773 kcal 32.4 g 13.2 g	31	エネルギーたんぱく質LLつ 863 kcal 40.6 g 31.9 g
	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 里芋のごま和え かすみそ汁 ぶどうミニゼリー		まぎずし 牛乳 焼きしゃも ほうれん草のおひたし けんちん汁 節分豆		ごはん 牛乳 白菜のクリーム煮 じゃがいもと春雨の炒め物 キウイフルーツ とっとチーズ		ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のじゃこ和え りんご		バーガーパン 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ キャベツとエリンギのカレーソテー グラムチャウダー ヨーグルト

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たかった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。よのついた料理です。

**主食**

1位 揚げパン...6票  
2位 エビピラフ...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...2票

米粉パンは中3卒業以降と変なつきましたゴメンサイ!  
他、アツパパン、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 美鳥のかげ揚げ...3票

他、ほけの一夜干し、いかの天ぷら、豚キチ、くじらの竹葉煮など

**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 ブロッコリの汁炊...4票

他、ピリカラきゅうり、じゃこピリマン、パンサヌー、切干大根の煮物 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

他、わかめスープ、野菜とえのきのおつゆ、コンポタージュ、ポトフ、みそ汁、すまし汁、トマトと豆のスープ、シラスと卵のスープ など

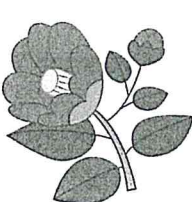
**デザート**

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 大学いも...2票

他、せせぎい、おだちゼリー、わらびもち など

9	牛乳	10	コッペパン	牛乳
<p>ト豆まめごはん</p> <p>米 780 黄 小麦粉 130 黄 大豆 182 赤 大豆 65 赤 たまご 520 緑 にんじん 195 緑 けずり節 1.3 だし昆布 0.1 自然塩 0.3 みりん 2.0 米白飯油 0.7 黄</p> <p>青菜のおくら(汁)</p> <p>鶏卵 130 赤 ほうれん草 ☆ 260 緑 えのきたけ 130 緑 けずり節 1.3 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 6.5 でんぷん 2.6 黄</p>	<p>さきみの天ぷら</p> <p>鶏ささみ肉 500 赤 自然塩 0.3 ごしゅう 0.1 小豆粉 12.0 黄 でんぷん 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白飯油 4.0 黄</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> <p>かぼちゃ 300 緑 小麦粉 6.0 黄 でんぷん 1.5 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白飯油 3.0 黄</p> <p>きんかん</p> <p>1個 緑</p>	<p>ほうれん草のグラタン</p> <p>ほうれん草 ☆ 200 緑 豚ひき肉 100 赤 ごぼう 200 緑 玉葱 52.0 黄 じゃがいも ☆ 52.0 黄 バター 2.0 黄 牛乳 35.0 赤 ポタージュの素 3.0 黄 自然塩 0.5 ごしゅう 0.1 粉チーズ 4.0 赤 パン粉 3.0 黄</p> <p>小魚ナッツ</p> <p>1袋 赤</p>	<p>ごはんポタージュ</p> <p>玉葱 39.0 緑 ごぼう ☆ 26.0 緑 じゃがいも ☆ 13.0 黄 にんじん 0.7 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 1.3 黄 自然塩 0.5 ごしゅう 0.1 パン粉 10.4 緑</p> <p>カリフラワーのサラダ</p> <p>カリフラワー 32.5 緑 キャベツ ☆ 39.0 緑 玉葱 10.4 緑 淡口しょうゆ 5.2 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 0.4 自然塩 0.4 洋からし 0.1</p>	

13 成人の日



14 すしごはん(S) 牛乳

ひじきずし(具)

舞ひし 4.7 緑  
ちりめんじゃこ 9.4 赤  
にんじん 7.0 緑  
さやいんげん 5.9 緑  
土ししが 0.9 緑  
淡口しょうゆ 2.3  
みりん 1.8 黄  
砂糖 1.8 黄  
酒 1.2 黄  
ごま油 1.8 黄  
白ごま 2.3 赤  
卵 11.7 赤

いかのつけ焼き

かのこいか 600 赤  
土ししが 1.0 緑  
にんじん 4.0 黄  
酒 4.0 黄  
淡口しょうゆ 3.0  
砂糖 4.0 黄  
でんぷん 1.6 黄  
米白飯油 4.0 黄

すし飯の煮びたし

厚揚げ 32.5 赤  
小松菜 ☆ 32.5 緑  
白菜 ☆ 32.5 緑  
しめじ 6.5 緑  
けずり節 3.9  
だし昆布 0.7  
淡口しょうゆ 6.5  
酒 1.3  
みりん 2.6

よげんざい

小豆 9.8 黄  
白玉もち 26.0 黄  
砂糖 7.8 黄  
自然塩 0.1

15 ごはん(M) 牛乳

よたらこぶりかけ

たらこ 9.8 赤  
赤いんげん 19.5 緑  
にんじん 13.0 緑  
酒 1.0  
ベーキングパウダー 0.3 黄  
米白飯油 8.0 黄  
ごま油 0.7 黄

竹輪の天ぷら

ちわち 55.0 赤  
小麦粉 10.0 黄  
でんぷん 6.0 黄  
自然塩 0.3  
ベーキングパウダー 0.2  
米白飯油 0.3 黄

白菜のみそ汁

白菜 ☆ 39.0 緑  
小松菜 ☆ 13.0 緑  
ごま油 0.7 黄  
みりん 10.4 黄  
赤みそ 7.8 赤  
けずり節 3.9  
だし昆布 0.7

切り干し大根の煮物

切り干し大根 6.5 緑  
にんじん 3.9 緑  
薄揚げ 6.5 赤  
みりん 2.6  
砂糖 1.0 黄  
米白飯油 0.7 黄

16 おおすび 牛乳

おおすび(M)

おおすび 100 黄  
自然塩 1.0  
豚ひき肉 5.0 赤  
焼きのり 1.5 赤

ふかしもち

さつまいも 150 黄

豚汁

ごぼう ☆ 26.0 緑  
里芋 ☆ 39.0 黄  
緑豆もやし 19.5 緑  
豚ひき肉 19.5 赤  
にんじん 6.5 緑  
玉葱 5.2 緑  
パセリ 0.5 緑  
カレー粉 0.2  
ターメリック 0.1  
粉チーズ 5.0 赤  
ナチュラルチーズ 3.5 赤  
パン粉 3.5 黄  
ごま油 2.0 黄

鶏肉のカレーチーズ焼き

鶏ささみ肉 50.0 赤  
白ワイン 1.0  
自然塩 0.2  
ごしゅう 0.1  
玉葱 20.0 緑  
パセリ 0.5 緑  
セロリ 0.2  
ごま油 0.1  
淡口しょうゆ 2.6  
粉チーズ 5.0 赤  
ナチュラルチーズ 3.5 赤  
パン粉 3.5 黄  
ごま油 2.0 黄

ミネストラスープ

キャベツ ☆ 26.0 緑  
白ワイン 26.0 緑  
自然塩 19.5 緑  
にんじん 5.2 赤  
ペーコン 6.5 緑  
セロリ 6.5 緑  
ごま油 13.0  
淡口しょうゆ 2.6  
自然塩 1.3  
砂糖 1.3 黄  
オリーブ油 0.7 黄  
ごしゅう 0.1

みかん

★1個 緑

ポテトサラダ

じゃがいも ☆ 57.2 黄  
ポテトスラム 7.2 赤  
さつまい 28.6 黄  
にんじん 7.2 緑  
玉葱 7.2 緑  
レモン果汁 1.4 緑

リンゴミニゼリー

1個 緑

20 ごはん(M) 牛乳

トハヤシライス(肉)

牛もも肉 26.0 赤  
玉葱 77.4 緑  
にんじん 11.1 緑  
セロリ 11.1 緑  
にんじん 1.1 緑  
冷凍グリーンピース 5.5 緑  
トマトケチャップ 8.8 黄  
はいせみ小麦粉 5.0 黄  
オリーブ油 1.3 黄  
ホウレンソウ 2.2 赤  
ウスターソース 2.2 赤  
濃口しょうゆ 0.6  
自然塩 0.8  
砂糖 0.3 黄  
ナツメグ 0.2  
ごしゅう 0.1  
米白飯油 2.6 黄  
ごま油 11.1

トツナとキャベツのサラダ

ツナフレーク 13.0 赤  
キャベツ ☆ 52.0 緑  
米白飯油 3.9 黄

揚げパン

コッペパン 70.0 黄  
マカロニ野菜のスープ

玉葱 19.5 緑  
にんじん 6.5 緑  
キャベツ ☆ 19.5 緑  
しじみ 6.5 緑  
ホールコーン 13.0 緑  
アムベトマカニ 13.0 黄  
ごま油 13.0 黄  
ごしゅう 0.7 緑  
淡口しょうゆ 2.6  
自然塩 0.9  
オリーブ油 0.7 黄  
でんぷん 9.1 黄  
米白飯油 3.9 黄  
ちわち 13.0 赤  
トマトケチャップ 5.9  
ウスターソース 2.0  
砂糖 1.3 黄

オレレンジ

3/8個 緑

バナナ

1/2本 緑

21 すしごはん(M) 牛乳

揚げパン

コッペパン 70.0 黄

マカロニ野菜のスープ

玉葱 19.5 緑  
にんじん 6.5 緑  
キャベツ ☆ 19.5 緑  
しじみ 6.5 緑  
ホールコーン 13.0 緑  
アムベトマカニ 13.0 黄  
ごま油 13.0 黄  
ごしゅう 0.7 緑  
淡口しょうゆ 2.6  
自然塩 0.9  
オリーブ油 0.7 黄  
でんぷん 9.1 黄  
米白飯油 3.9 黄  
ちわち 13.0 赤  
トマトケチャップ 5.9  
ウスターソース 2.0  
砂糖 1.3 黄

バナナ

1/2本 緑

22 ごはん(M) 牛乳

いわしのしょうが煮

いわし切り 40.0 赤  
土ししが 2.0 緑  
濃口しょうゆ 7.0 黄  
砂糖 5.0 黄

とみそ汁

豆腐 13.0 赤  
大根 ☆ 19.5 緑  
金時ごぼう 6.5 緑  
香ねぎ ☆ 3.9 赤  
薄揚げ 5.0 緑  
白みそ 13.0 赤  
赤みそ 5.2 赤  
カレー粉 0.5  
ターメリック 0.2  
濃口しょうゆ 7.0  
淡口しょうゆ 4.0  
えのきたけ 6.5 緑  
濃厚ソース 0.3 黄  
酒 2.0  
みりん 3.5 黄  
米白飯油 0.5 黄  
けずり節 4.0  
だし昆布 0.5  
煮干しだ 0.6

りんご

1/4個 緑

23 おにぎり 牛乳

おにぎり

冷湯ごはん 80.0 黄  
豚もも肉 10.0 赤  
玉葱 60.0 緑  
にんじん 30.0 緑  
香ねぎ ☆ 5.0 緑  
土ししが ☆ 0.5 緑  
カレー粉 0.5  
ターメリック 0.2  
濃口しょうゆ 7.0  
淡口しょうゆ 4.0  
えのきたけ 6.5 緑  
濃厚ソース 0.3 黄  
酒 2.0  
みりん 3.5 黄  
米白飯油 0.5 黄  
けずり節 4.0  
だし昆布 0.5  
煮干しだ 0.6

きゅうり汁

あじの磯辺揚げ

あじ 40.0 黄  
小麦粉 5.0 赤  
土ししが 4.0 黄  
でんぷん 0.1 緑  
刻み海苔 0.1 緑  
自然塩 0.2  
ベーキングパウダー 0.1  
米白飯油 4.0 黄

白菜とえのきたけの和え物

白菜 ☆ 45.5 緑  
えのきたけ 6.5 緑  
濃厚ソース 0.3 黄  
ごま油 0.3 黄  
淡口しょうゆ 2.0  
酒 2.0  
みりん 2.0  
砂糖 0.1  
煮干しだ 0.1

おにぎり用のり

焼きのり 1/2枚 赤

24 ト米粉パン 牛乳

キャベツ入りオムレツ

キャベツ ☆ 46.6 黄  
玉葱 13.3 緑  
鶏卵 66.5 赤  
牛乳 13.0 赤  
パン粉 0.7 緑  
米白飯油 0.7 緑  
コンスタートチ 1.3 黄  
自然塩 0.4  
ごしゅう 0.1  
トマトケチャップ 8.0  
濃厚ソース 6.5 赤

さつまいもポタージュ

さつまいも 52.0 黄  
玉葱 26.0 緑  
にんじん 13.0 緑  
セロリ 6.5 緑  
パセリ 0.7 緑  
牛乳 39.0 赤  
ポタージュの素 6.5 黄  
オリーブ油 1.3 黄  
ごしゅう 0.7  
ごま油 10.4

小松菜とソーセージのステーキ

小松菜 ☆ 52.0 緑  
ソーセージ 10.4 赤  
米白飯油 0.1 黄  
自然塩 0.1 黄  
ごしゅう 0.1 黄

キャラメルパンチ

1個 黄

27 ごはん(M) 牛乳

さばの塩焼き

さば 50.0 赤  
自然塩 4.0  
米白飯油 0.5 黄

かすみそ汁

大根 ☆ 39.0 緑  
金時にんじん 13.0 緑  
卵スライス 6.5 赤  
白ごま 9.1 緑  
薄揚げ 6.5 赤  
けずり節 3.9 赤  
だし昆布 0.7  
砂糖 2.3 黄  
みりん 10.4 赤  
白みそ 0.7  
赤みそ 5.2 赤  
酒 5.2 黄  
砂糖 1.3 黄  
ごま油 0.7 黄

ぶどうミニゼリー

1個 緑

28 すしごはん(M) 牛乳

まさずし(具)

焼きのり 4.5 緑  
さきか 30.0 緑  
卵スライス 30.0 赤  
にんじん 45.0 緑  
厚揚げ 3.9 赤  
濃口しょうゆ 2.3 黄  
砂糖 2.3 黄  
みりん 10.4 赤  
白みそ 0.7  
赤みそ 5.2 赤  
酒 5.2 黄  
砂糖 1.3 黄  
ごま油 0.7 黄

めざし

20.0 赤

ほうれん草のおひたし

ほうれん草 ☆ 32.5 緑  
白菜 ☆ 26.0 緑  
淡口しょうゆ 0.1  
みりん 2.0  
煮干しだ 0.1  
かつおぶし 0.5 赤

けんちん汁

豆腐 26.0 赤  
ごぼう ☆ 13.0 緑  
にんじん 6.5 緑  
突きごんにゃく 13.0 緑  
けずり節 3.9  
だし昆布 0.7  
淡口しょうゆ 5.2  
みりん 2.6 黄  
自然塩 0.4 黄  
でんぷん 2.6 黄  
ごま油 0.7 黄

卵分豆

1袋 赤

29 ごはん(M) 牛乳

白菜のクリーム煮

白菜 ☆ 78.0 緑  
チンゲンサイ 26.0 緑  
鶏もも肉 26.0 赤  
クリームコーン 13.0 緑  
しじみ 3.9 赤  
にんじん 0.3 緑  
みりん 52.0 赤  
自然塩 2.6 黄  
ごしゅう 1.3 黄  
ごま油 0.7 黄  
でんぷん 6.5 黄  
ごま油 13.0

じゃがいも

春雨の炒め物

じゃがいも ☆ 78.0 黄  
豚ひき肉 13.0 赤  
鶏ささみ肉 6.5 黄  
緑豆春雨 0.3 緑  
土ししが 4.6  
みりん 1.3  
カレー粉 0.1 黄  
米白飯油 3.9 黄

キウイフルーツ

1/2個 緑

とっとチーズ

1袋 赤

30 ごはん(M) 牛乳

肉じゃが

豚もも肉 32.5 赤  
じゃがいも ☆ 117 黄  
玉葱 52.0 緑  
赤ごんにゃく 39.0 緑  
冷凍グリーンピース 6.5 緑  
土ししが 1.3 緑  
濃口しょうゆ 5.2  
みりん 3.9 黄  
砂糖 2.6 黄  
けずり節 3.9  
だし昆布 0.7  
米白飯油 0.5 黄

白菜のじゃこ和え

白菜 ☆ 65.0 緑  
ちりめんじゃこ 6.5 赤  
パン粉 0.7 緑  
牛乳 16.6 赤  
玉葱 44.2 緑  
みりん 2.0  
牛ひき肉 27.6 赤  
豚ひき肉 27.6 赤  
鶏卵 11.1 赤  
米白飯油 0.6 黄  
自然塩 0.3  
ナツメグ 0.1  
ごしゅう 0.1  
土ししが 0.5 緑  
淡口しょうゆ 3.3  
酒 3.3

りんご

1/4個 緑

31 バーガーパン 牛乳

粉豆腐入りハンバーグ

豆腐の粉 5.5 赤  
パン粉 2.8 黄  
牛乳 16.6 赤  
玉葱 44.2 緑  
みりん 2.0  
牛ひき肉 27.6 赤  
豚ひき肉 27.6 赤  
鶏卵 11.1 赤  
米白飯油 0.6 黄  
自然塩 0.3  
ナツメグ 0.1  
ごしゅう 0.1  
土ししが 0.5 緑  
淡口しょうゆ 3.3  
酒 3.3

クラムチャウダー

じゃがいも 19.5 黄  
玉葱 26.0 緑  
にんじん 13.0 緑  
セロリ 6.5 赤  
ペーコン 6.5 赤  
パセリ 1.3 緑  
にんじん 0.2 緑  
牛乳 6.5 赤  
ポタージュの素 45.5 赤  
オリーブ油 1.3 黄  
ごしゅう 0.7 黄

キャベツとエリンギのクリームソース

キャベツ ☆ 39.0 緑  
エリンギ 13.0 緑  
自然塩 0.7  
カレー粉 0.3  
ターメリック 0.1

ヨーグルト

1個 赤

【栄養三色】 黄：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。 ※材料入用の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。