

令和5年1月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さと・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)

おはしは、まいにち
もってきてね！

11 日 (水)	こくとうパン かぼちゃコロッケ	マルムラードサラダ(マーメレードあじのサラダ) やさいスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	マルムラードサラダ オレンジなどのか んきつ類を皮ごと ジャムにしたものを マーメレードといいま す。フランス語ではマ ルムラードといいま す。 エネルギー kcal 640 たんぱく質 g 17.9 しじつ g 21.9	19 日 (木)	ごはん ひじきのにも	れんこんチップス ぶたにくとあつあげのいためもの	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 れんこんは緑色の良い 野菜と言われます。それ はなぜでしょうか？ ①穴が開いている から ②細長いから ③シャキシャキだから ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 23.8 しじつ g 19.9
12 日 (木)	ごはん くろまめ	ぶりのてりやき おぞうに	ぎゅうにゅう 牛乳	ブックメニュー 『おぞうにくらべ』か らお雑煮が登場しま す。お雑煮の中には は、金時にんじんや 里芋が入っています。 エネルギー kcal 653 たんぱく質 g 25.6 しじつ g 17.7	20 日 (金)	ごはん きやべつのそくせきづけ	チキンなんばん かぶのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳	チキン南蛮 みやぎけん 宮崎県の郷土料理 です。洋食店でまか ないとして作られた のが始まりと言われ ています。当時は「鶏 から揚げ甘酢漬け」 と呼ばれていた。 エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 23.5 しじつ g 26.8
13 日 (金)	ふくじんづけ むぎごはん	ふゆやさいのカレーライス だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	おむぎ 太麦 世界で最も古い穀 物の1つと言われ、奈 良時代には日本各地 で広く栽培されてい ました。 エネルギー kcal 653 たんぱく質 g 22.8 しじつ g 18.5	23 日 (月)	ヨーグルト ごはん	ちゅうかあえ すぶた	ぎゅうにゅう 牛乳	ヨーグルト おなかの調子を整 える効果があります。 食後に食べるとヨー グルトに含まれる乳 酸菌の働きが高まり ます。 エネルギー kcal 660 たんぱく質 g 26.6 しじつ g 17.7
16 日 (月)	ごはん ナムル	あげシューマイ かんこくふうすきやき	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 にんじんを雪の下 で育てるとどうなるで しょうか？ ①甘くなる ②やわらかくなる ③上手く育たない ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 644 たんぱく質 g 26.5 しじつ g 20.2	24 日 (火)	かやくごはん しろなのからしあえ	さばのしょうがじょうゆかけ かすじる(ほしがたにんじん)	ぎゅうにゅう 牛乳	学校給食週間 24日から「学校給 食週間」が始まりま す。毎日の給食を通 して、食べ物を作る ひとびとのおもに感謝し た食べ物の大切さ について考える機会 にしましょう。 エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 28.8 しじつ g 19.6
17 日 (火)	ごはん チンゲンサイのあまずいため	いわしのかりかりあげ ふゆやさいなべ	ぎゅうにゅう 牛乳	いわし 脳の働きを活発に すると言われている DHAを豊富に含んで います。また疲労回 復や肌の健康・貧血 防止に効果のあるビ タミンB群も豊富で す。 エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 25.3 しじつ g 22.6	25 日 (水)	りんごパン バジルチキン	ブロッコリーとコーンのサラダ トマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	ブロッコリー 地中海沿岸原産の 野生のキャベツを改 良したものです。イタ リアで改良されてヨー ロッパ中に広がりました。 エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 28.4 しじつ g 24.1
18 日 (水)	レーズンパン ケチャップハンバーグ	ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ ワクワクして待つて いたら、出てきたの はお皿だけ…この料 理は何でしょう？ ヒント：今日の給食に も使われています。 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 23.8 しじつ g 21.7	26 日 (木)	ごはん はくさいのゆずあえ	さわらのぶりからダレ とりにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根 春の七草のひとつ 「すずしろ」として親し まれてきました。春か ら夏はやや辛みが強 く、秋から冬は甘み が増してきます。 エネルギー kcal 623 たんぱく質 g 28.1 しじつ g 18.9

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kvushoku/index.html>

