



学校給食予定献立表



にち ようび	こん だて めい 献 立 名	ぎゅうにゅう 牛乳	ざい ち 熱や力のもとになる食品 体を作る食品	りょう めい 体の調子を整える食品	ちようみりよう 調味料・その他	まい しょう 米 養 量	たんぱく たんぱく質	
9 木	むぎごはん ハヤシライス		こめ おおむぎ なたねあぶら	ぎゅうにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ハヤシルウ あかワイン ウスターソース デミグラーソース ローリエ しお こしょう しょうゆ がらスープ (チキン)	610 796	22.5 27.3
	かいそうサラダ		なたねあぶら さんおんとう	かいそうミックス	だいこん ほうれんそう しょうが レモンじる	しょうゆ す		
10 金	あじつけパン チリコンカーン		あじつけパン じゃがいも こむぎこ なたねあぶら	ひよこまめ ぶたミンチ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう しょうゆ トマトチャップ ウスターソース あかり油 チリパウダー パプリカ	653 815	23.5 28.4
	ふゆやさいサラダ		なたねあぶら さんおんとう		はくさい みずな だいこん	しお こしょう		
14 火	ごはん あつあけの やさいあんがらめ ぶたじる		こめ さんおんとう かたくりこ ごんにゃく	あつあけ ぶたにく	たまねぎ さんどまめ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ けずりぶし けずりぶし みそ	593 775	23.9 28.7
	ひじきふりかけ		ごま ちりめんじゃこ	ひじき		ゆかりこ しょうゆ さけ みりん		
15 水	むぎごはん ビビンバ やきにく ナムル		こめ おおむぎ さんおんとう ごま なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん コチュジャン しお こしょう	593 775	25.4 30.5
	トックいりわかめスープ		トック ごまあぶら	わかめ	にんじん えのきたけ	がらスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ		
16 木	くろまめごはん ぶりのてりやき		こめ もちごめ さんおんとう ふ	くろまめ ぶり 		しお さけ みりん しょうゆ みりん	637 803	30.2 34.0
	こうはくなます かきたまじる		かたくりこ	たまご わかめ	だいこん にんじん たまねぎ	す しょうゆ しお けずりぶし しょうゆ しお		
17 金	きなこあげパン やきウインナー もやしとツナのソテー コンソメスープ		コッペパン さんおんとう なたねあぶら	きなこ ウインナー まぐろみずに	もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	しお トマトケチャップ しょうゆ こしょう がらスープ (チキン) ツナ しょうゆ こしょう	633 754	26.3 30.3
20 月	ごはん ひじょうようカレー		こめ	ぼうさいきゅうしょく		ひじょうようカレー	523	7.4
	あんにんどうふ	やさい ジュース	あんにんかんてん		みかん パインアップル おうとう		679	9.8
21 火	ごはん さばのマーマレードやき		こめ	さば 	マーマレード	しょうゆ さけ トウパンジャン	623	25.5
	ごもくビーフン		ビーフン	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ	オイスターソース しょうゆ	861	33.1
	みそしる		ごまあぶら	あぶらあげ	だいこん ねぎ	けずりぶし みそ		
22 水	むぎごはん やきどうふの みそそぼろに		こめ おおむぎ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	やきどうふ ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	たきこみわかめ みそ しょうゆ がらスープ (チキン) トウパンジャン	627 815	29.5 35.5
	ちゅうかスープ		ごまあぶら		はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
23 木	ごはん ふりかけ		こめ			ふりかけ		
	にくだんごのあますあん		なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	にくだんご	たまねぎ にんじん さんどまめ	す さけ しょうゆ	617 803	19.5 23.5
	あおなスープ				こまつな きゃべつ えのきたけ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名		栄 養 量			
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
24 金	こがたコッペパン		コッペパン				600	26.2
	チョコクリーム							
	かやくラーメン							
	ゆでブロッコリー							
27 月	ごはん		こめ				603	26.0
	とりにくのしちみやき							
	ほうれんそうと コーンのソテー							
	みそしる							
28 火	さつまいもごはん		こめ さつまいも ごま				607	26.0
	あじのからあげ							
	だいごんのゆずあえ							
	すましじる							
29 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				608	22.3
	ぶたキムチどんぶり							
	きゃべつスープ							
	プリン							
30 木	ごはん		こめ				599	23.1
	ちくさやき							
	きんぴらごぼう							
	みそしる							
31 金	バターパン		バターパン				594	24.5
	ぶゆやさいのシチュー							
	やさいサラダ							

※ 太字は、八幡市産の野菜です。 * 都合により、献立を変更する場合があります。

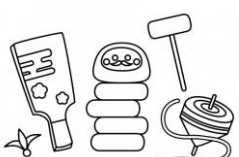
米養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。



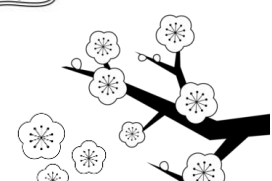
1月



きゅうしょくだより



あけましておめでとうございます。お正月は、ご家族でゆっくり過ごせましたか？
年末年始は、不規則な生活が続いてしまいがちです。早寝・早起き・バランスのとれた食事^{しよくじ せいかつ}で生活リズムを整え、
一年元気にすごしましょう。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



おせち料理の由来



かずのこ かずのこはしんの卵^{らん}巣。たくさん卵があるの^{なま}で、子孫繁栄の意味があります。



黒豆 まめで健康に暮らせま^{けんこう}すようにという意味が込められています。



田づくり 昔、いわしを田の肥料^{けいり}にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



えび 腰が曲がるまで長生き^{ながいき}するようになど、長寿の意味があります。



雑煮いろいろ

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのでした。