

				あか	き	みどり					あか	き	みどり																																																																																																																																																																																																																																																																																			
18日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	パン	チーズパン	1こ	○	○			ごはん	はいがまい	95g	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ミートスパゲティ	ぶたひきにく スパゲティ	45g 45g	○	○			たこロケ	たこロケ	1こ	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
エネルギー 987kcal たんぱく質 35.0g 脂質 32.7g		たまねぎ	80g				添え野菜	キャベツ	20g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	20g				豆腐と	にんじん	10g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ピーマン	10g				ホタテの中華煮	しお	0.1g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		おろしにんにく	0.75g					こしょう	0.01g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		あぶら	0.5g					ぶたにく	20g	○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		しお	0.9g					おろしにんにく	0.3g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.05g					おろししょうが	0.3g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		トマトケチャップ	18g					あぶら	1.4g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		トマトピューレ	9g					ほたてがい	20g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ウスターソース	3g					とうふ	50g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こむぎこ	3g					たまねぎ	40g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		あぶら	2.4g					にんじん	15g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だいこん	30g				チンゲンサイ	20g					○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
きゅうり	10g				ほしいたけ	1g					○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	15g				しろねぎ	10g					○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
コーン	5g				こいくちしょうゆ	4.3g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さとう	2g				さけ	2.8g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
りんごす	2g				とりがらかん	1.36g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
しお	0.4g				しお	0.28g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすくちしょうゆ	0.4g				こしょう	0.04g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
かたくりこ	2.8g				かたくりこ	2.8g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごまあぶら	1.4g				ごまあぶら	1.4g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			22日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー 700kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.9g		ごはん	はいがまい	95g	○	○	ごはん	はいがまい	95g	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物	ぶたにく	30g	○		かわち 河内のっぺ	とりにく	45g	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		さけ	0.9g					あぶら	0.8g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		じゃがいも	51g					にんじん	25g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こんにやく	30g					ごぼう	20g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		だいこん	60g					あぶらあげ	5g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		にんじん	30g					さといも	35g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		さやいんげん	7g					やきちくわ	20g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		しめじ	15g					はねぎ	5g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		さとう	1.5g					だしこんぶ	1g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		しお	0.3g					かつおだし	1.07g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		うすくちしょうゆ	5.2g					しお	0.6g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こいくちしょうゆ	3g				みりん	0.6g					○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
かつおこんぶだし	0.8g				うすくちしょうゆ	5.05g					○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あつあ 厚揚げの みそだれ焼き	あつあげ	50g	○	○	かたくりこ	0.8g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
あかみそ	3g				しらたまだんご	40g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さとう	2.7g				えだまめ	30g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすくちしょうゆ	0.45g				さとう	4.5g				○																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			くるみもち	しらたまだんご	40g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
エネルギー 707kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.8g		ピリ辛井	はいがまい	100g	○	○		えだまめ	30g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ぶたにく	45g				さとう	4.5g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		さけ	0.75g				しお	0.07g			○																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		たまねぎ	65g				<div data-bbox="1129 1816 1537 1935" data-label="Section-Header"> <h2>再現献立</h2> </div> <div data-bbox="1570 1757 1957 1982" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="1654 1994 1894 2041" data-label="Caption"> <p>明治22年の給食</p> </div> <div data-bbox="1108 2041 1978 2309" data-label="Text"> <p>13日の献立 昭和20~40年ごろのまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルがたくさん入った鯨は、貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。 今回は鯨ではなく、鰯で当時のレシピを再現しています。</p> </div> <div data-bbox="1108 2338 1978 2558" data-label="Text"> <p>15日の献立 明治22年、給食が始まったときのレシピを再現しています。 当時の献立には汁物はありません、現在とくらべるとエネルギーや栄養素が足りないのを追加しています。</p> </div>						たけのこ	20g											にんじん	35g											ピーマン	10g											おろししょうが	0.75g											おろしにんにく	0.75g											ごまあぶら	0.75g											トウバンジャン	0.15g											さとう	0.3g											こしょう	0.03g											こいくちしょうゆ	6g											はっちょうみそ	4.5g											かたくりこ	1.5g											とりにく	15g											わかめ	0.5g											にんじん	10g											チンゲンサイ	20g											もやし	30g											とりがらかん	2.7g											うすくちしょうゆ	4.2g											かたくりこ	2g											こしょう	0.02g											しお	0.4g											ごまあぶら	1g										
		たけのこ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		にんじん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		おろししょうが	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		おろしにんにく	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ごまあぶら	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		トウバンジャン	0.15g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		さとう	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こいくちしょうゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
はっちょうみそ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かたくりこ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
とりにく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
とりがらかん	2.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
うすくちしょうゆ	4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かたくりこ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごまあぶら	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																															

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。



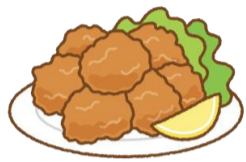
リクエスト給食結果発表



全国学校給食週間のイベントとして全児童・生徒・教職員からアンケートをとり、各分野の1位をリクエスト給食としてつくります。

今年は「主食」「おかず」「デザート」の3分野です。
アンケート期間 12月2日～4日

カレーはほとんどの学年で1位でした。イタリアンスパゲティやたきこみごはんも人気でした。おかずは全学年で唐揚げが1位、2～4位は接戦でした。デザートはほとんどの学年でゼリーが1位でした。ゼリーの味は1月29日の献立表を見てみよう。



主食 第1位・・・カレー(110票)

第2位・・・イタリアスパゲティ(40票)

第3位・・・たきこみごはん(37票)

第4位・・・鶏肉ときのこのスパゲティ(37票)

第5位・・・親子丼(37票)

おかず 第1位・・・鶏の唐揚げ(149票)

第2位・・・鯖のさっぱり煮(38票)

第3位・・・酢豚(31票)

第4位・・・ミートボールと野菜のケチャップ煮(28票)

デザート 第1位・・・ゼリー(142票)

第2位・・・さつまいものあまみつけ(40票)



全国学校給食週間



明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出した昼食が、日本で最初の学校給食だと言われています。

戦争中や戦争が終わるころには、食べ物が多くなくほとんどの給食ができない状態で、子どもたちはご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子どもたちがたくさんいました。海外の団体が日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。これを記念して全国学校給食週間がつけられました。

1月の献立では、「当時の給食の再現献立」や「大阪の郷土料理献立」「大阪産の食材を使った献立」が登場します。お楽しみに！



大阪の郷土料理



おひら(大阪全域)

お正月やお祝のときに食べられています。
平たいお皿に盛るので「おひら」と呼ばれています。
「山」「川」「畑」の幸を表した食材が使われます。

しんかい(東大阪地域)

お盆のお供え料理として各家庭で作っていました。
五色しんかい、七色しんかいなど家庭により材料が増えます。

くるみもち(泉州地域)

昔、堺の港に初めて来たくるみを使ってあんを作りもちにすることで食べたのが始まりです。
あんには枝豆が使われています。昔は乾燥した大豆で作っていたそうです。



かやくご飯(大阪全域)

「かやく」とは料理の具で「加薬御飯」と書きます。
大阪のお母さんたちがひらめいたご飯で、忙しい人が多く、早く食事が食べられるように考えてご飯とおかずが一緒になった料理です。

小松菜の炊いたん(南大阪地域)

「炊いたん」とはゆっくり火を通して、出汁を食材に含ませる料理です。
小松菜は南大阪(松原市等)で今も生産されています。

露の信田巻き(泉州地域)

「ふき」は日本で生まれた野菜です。最も古い野菜の1つで平安時代には作られていました。
大阪ふきは貝塚がはじめて今は熊取町が泉州地域の半分を占める産地です。