



実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色	実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色										
26日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みぞれなべ さばのソースに	精白米	80	黄	さば	1枚	赤	30日 (火)	だいごんピラフ ぎゅうにゅう チキンポトフ みかんかんてん	精白米	75	黄	玉ねぎ	30	緑										
		豚肉	20	赤	土しょうが	1	黄			にんじん	15	緑													
		はくさい	55	赤	ウスターソース	4	黄			塩	0.4	黄													
		にんじん	20	緑	さとう	4	黄			こしょう	0.01	黄													
		大根おろし	20	緑	こいくちしょうゆ	3	黄			うすくちしょうゆ	1.5	黄													
		みずな	7	緑	酒	2	黄			酒	1	黄													
		しめじ	7	緑	水	20	黄			削り節	1	黄													
		塩	0.3	黄						水	50	黄													
		うすくちしょうゆ	3.5	黄						みかん果汁	30	緑													
		削り節	1	黄						粉寒天	0.5	黄													
水	50	黄				さとう	8	黄																	
							水	30	黄																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維						
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AUgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AUgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
646	29.6	21.2	1.7	281	77	1.9	3.3	240	0.51	0.66	21	2.1	555	18.6	12.9	1.9	270	69	1.2	2.7	249	0.29	0.41	45	6.4
29日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる いもに てづくりふりかけ	精白米	80	黄	白ねぎ	10	緑	31日 (水)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう うずらたまご とりにくのあまずに	<ごはん> 精白米	80	黄	チキンフイヨン	10	黄										
		冷凍豆腐	15	赤	板こんにゃく	10	黄			澱粉	2	黄													
		きざみ揚げ	3	赤	なたね油	0.3	黄			水	10~15	黄													
		はくさい	25	赤	さとう	1	黄			うずら卵	35	赤													
		にんじん	10	緑	みりん	1	黄			鶏肉	25	赤													
		えのじゅん	7	赤	こいくちしょうゆ	2.5	黄			酒	0.5	黄													
		青ねぎ	5	赤	こいくちしょうゆ	1	黄			なると	7	赤													
		赤味噌	9	赤	削り節	0.3	黄			はくさい	60	赤													
		煮干し	2.5	赤	水	25	黄			玉ねぎ	30	赤													
		水	120	赤	ひじき(乾)	1	赤			にんじん	15	赤													
							たげのこ(水煮)	10	赤																
							青ねぎ	5	赤																
							干し椎茸	0.3	赤																
							なたね油	0.5	赤																
							塩	0.2	赤																
							こしょう	0.01	赤																
							うすくちしょうゆ	4	赤																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維						
543	20.7	12.7	2.1	379	90	2.9	3	247	0.23	0.42	16	3.9	583	26.1	16.1	1.7	291	67	2.2	3.6	385	0.33	0.59	19	2.5

### 1月22日~1月26日 給食週間について

戦争中に食べ物が少ないで中断していた学校給食が、1946年12月24日に再開されました。再開するために助けてくださった方々への感謝の気持ちから、12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、冬休みに入るため一カ月遅らせて、1月24日をふくむ1週間を「全国学校給食週間」としました。

毎年、各地で様々な行事やとりくみが行われていますが、給食が出来上がるまでにかかわっている人たちのことや、食べ物の大切さについて考える機会にしようというのが、今の目的になっています。

ご家庭でも子どもたちと一緒に、健康を守る「食」について話し合う機会にしてください。

### 1月の児童応募献立の紹介

**23日(火) 小松菜とじゃこの炒めもの** 千里第二小学校 岩田 凜久

とってもご飯に合うので、白いご飯がどんどん進みます。カルシウムもばっちり、かんたんに作れます。

**24日(水) すき焼き風炊き込みご飯** 津雲台小学校 中原 陽菜乃

みんなが大好きなすき焼きを炊き込みご飯風にしてみました。すき焼きによく入っている材料を使って作ってみました。

### 令和5年度 児童応募献立 ~こんなきゅうしょくあったらいいな~ 応募結果について

市内36小学校の6年生からたくさんの応募をいただき、応募総数は3,084通でした。今回採用された献立は7献立で1月から3月の給食に取り入れます。児童応募献立の取り組みについての詳細は保健給食室ホームページに掲載していますのでご覧ください。

- ★ さつまいもと鮭の混ぜご飯 吹田南小学校 6年1組 中原 萌心 さん
- ★ 小松菜とじゃこの炒めもの 千里第二小学校 6年雪組 岩田 凜久 さん
- ★ 白菜とろ〜りグラッポギ 千里第三小学校 6年2組 廣 雅 さん
- ★ マーボー根 千里新田小学校 6年1組 堀 快帆 さん
- ★ 米粉じゃこじゃがカリカリ揚 横山小学校 6年2組 内田 佳穂 さん
- ★ すき焼き風炊き込みご飯 津雲台小学校 6年1組 中原 陽菜乃 さん
- ★ 貝だくさんチャプチェ 古江台小学校 6年3組 重松 優希 さん

### 【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

### かるしお®マーク 発見ツアー

かるしおマークってなあに？ みんなも探してみよう！

今月のコラム

### 食育講座 「小学校給食の工夫を家庭の食事にも」を開催しました！

レシピ公開中

3回連続の講座が終了しました。現在、新たに食育講座を企画中です。どうぞ楽しみにお待ちください！

### 【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配分量は、食品名欄に<>で示しています。例：16日(火)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。