令和5年度

学校給食1月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献　立　名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主　な　食　品　名
10	水	昆布のたきこみごはん・雑煮・きんとん・たづくり	594	720	(細切り昆布・金時人参・干ししいたけ・うすあげ)(だいこん・金時人参・さといも・白玉もち・ほうれんそう・みそ・だし昆布・削り節)(さつまいも・くり)(炒りじゃこ・ごま)
11	木	コッペパン・タイピーエン・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	591	775	(豚肉・にんじん・キャベツ・干ししいたけ・もやし・かまぼこ・いか・むきえび・はるさめ・ねぎ・ごま油・豚骨スープ)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
12	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	544	700	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)
15	月	ごはん・うち豆のみそ汁・牛肉のはりはり煮	552	714	(だいこん・にんじん・あつあげ・たまねぎ・じゃがいも・ねぎ・うち豆・みそ・削り節)(牛肉・つきこんにゃく・みずな)
16	火	コッペパン・ポークビーンズ・ほうれん草としめじのソテー	546	717	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース)(ベーコン・しめじ・ほうれんそう・バター)
17	水	ごはん・麻婆豆腐・わかさぎの甘酢づけ	581	729	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油)(わかさぎ・でんぷん)
18	木	黒糖食パン・ワンタンスープ・ホットポテトサラダ・果物	558	751	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも)
19	金	菜めし・あんかけうどん・さわらの煮付け	604	727	(こまつな・ちりめんじゃこ)(にんじん・だいこん・えのき・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぷん・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)
22	月	ごはん・みそおでん・白菜の炒め煮・あかしそふりかけ	559	708	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・だいこん・ごぼう天・ちくわ・みそ・削り節)(はくさい・ちりめんじゃこ)
23	火	食パン・チンゲン菜とたまごのスープ・ひじきと大豆のドライカレー・スライスチーズ(中)	526	758	(にんじん・豆腐・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ひじき・大豆・カレー粉・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)
24	水	ごはん・豚肉としろなの煮物・ほきの甘酢かけ・つくだにふりかけ	613	772	(豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(ほき・でんぷん)(細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)
25	木	黒糖パン・白ねぎのシチュー・野菜のドレッシングかけ	587	785	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・さつまいも・しめじ・白ねぎ・バター・小麦粉・牛乳・生クリーム)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)
26	金	麩入り玉子丼・ゆで干し大根の炒め煮・黒豆	608	769	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)(黒豆)
29	月	カレーライス・キャベツのさっと煮	678	826	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
30	火	黒糖パン・ポトフ・コーンと小松菜のソテー	488	663	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・キャベツ・豚骨スープ・パセリ)(ホールコーン・こまつな・バター)
31	水	れんこんもりもり混ぜご飯・えのきのみそ汁・かつおのうまだれ	637	776	(豚肉・にんじん・れんこん)(にんじん・たまねぎ・きょうあげ・えのき・白玉麩・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)

区　分		1人1回当り平均栄養量											
		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂　肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩　分 g
小学生	平均栄養摂取量	579	17.2	29.7	381	93	2.7	246	0.48	0.58	28	5.7	2.5
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	743	16.7	27.4	432	115	3.5	292	0.63	0.70	35	7.3	3.2
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週：月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。