令和6年1月 給食献立表

川副学校給食センター

_							1	1			
B			緑赤黄	でいょう 材料 (はたらきで仲間れ	赤黄緑、3つそろうと バランスがいいよ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	
14	配ぜん	こんだてめい 献立名	赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物						
曜		てんこう かかく ※天候や価格などのために材料や	また からだ 主に体をつくるもとになる 主にエネルギーのもとになる		まも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整えるもとになる	調味料など		今日の	おはなし		
		※大阪や価格などのにめに材料や 献立が変わることがあります	にく だいざ ぎゅうにゅう かい 肉・大豆・牛乳・ 海そうなど	※・小麦粉・いも・さとう・鯔など	野菜・きのこ・くだもの						
		ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)	全校給食開始		629	26.7	39.8	324	
	プロッコリーと MEEK	b a	とりにく	でんぷん,こむぎこ(小麦),こめ	- 2718227778	さけ.しお.こしょう.レモンじ る.す(小麦).しょうゆ(大	★ノロウイル	スなどの感染症	が溢行していま	す。当番の人	
10	とりのレモンソースかけ	鶏のレモンソースかけ		あぶら.さとう マカロニ(小麦).ドレッシング(ア	ブロッコリー キャベツ にんじん	豆、小麦)	は特に衛生置	に淫意をしてく/	ごさい。 まず寛	なりを整えま	
水	メーコンと はくさいのオープ	プロッコリーとマカロニのサラダ	A	レルゲンなし)			す。髪の毛を帽子の中に入れて、マスクは鼻までおおいま す。そして、ていねいに手洗いをしましょう。 祥韻がすぐ				
		ベーコンと白菜のスープ	ベーコン(豚肉)	オリーブゆ	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,とうも ろこし,セロリー,パセリ	チキンブイヨン(鶏肉),し お,こしょう,ワイン,マギーブ		くいねいに手洗い *^*い ニネ 先生に声をかけ			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			イヨン(小麦、大豆、牛肉)	うにしましょ	う。			
		ごはん		こめ			561	23.5	27.3	306	
	きいましだいこんの ふくめに らくさやき	5030	とりにく,おから(大豆),たまご	さとう,あぶら(大豆)	たまねぎ,ほししいたけ,こねぎ	さけ,しょうゆ(大豆、小麦),	きゅうしょくしょう ★給食で使用	しているお米は、	かわせえちょきん	夢しずく」と	
11		千草焼き	さつまあげ(アレルゲンなし)	さとう,あぶら(大豆)	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん,ほし	しお,みりん この まいしゅうか さん			う谷の栄を、お栄屋さんが精		
木		切干大根の含め煮	とりにく,あつあげ(大豆),みそ	さつまいもあぶら(大豆)	しいたけ だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ						
	とはん もつまじる	さつま汁	(大豆)	とうまいものから(大立)	720,1270070,2187,2701297,482	LUCIOS		。最後にごはんだけ残らないようにしたいですね。			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう								
	みかん NOBLE	ごはん		こめ			573	25.6	17.0	303	
1	とうはくなます。 さけのさいきょうやき とはか しったまぞうに	鮮の茜葉焼き	さけ,みそ(大豆)	さとう		みりん	★今日の紹	食は、おせた	- 5料弾にもボ	される「茜	
		- 5 tt (かつおぶし	さとう	だいこん,にんじん	す(小麦),しお,しょうゆ(大	************************************	「紅色なます	打」、「雑煮	して、一年	
12 金		紅白なます	とりにくかまぼこ(アレルゲンな	しらたまもち	はくさい,にんじん,ほししいたけ,こまつな	豆、小麦) だしこんぶ,けずりぶし(さ	の ^業 社を願う献笠です。おいしく食べて、今年 				
		白玉雑煮	L)		みかん	ば),しお,しょうゆ(大豆、小麦),さけ					
		みかん			みかん						
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		正月にちなんだ献立						
		食パン		しょくパン(小麦、乳)			616	25.1	36.5	312	
	はないでしまった。	^{くっまめ} 黒豆きなこクリーム		くろまめきなこクリーム(乳、ご ま、大豆)			★兌美な質	を作るには、	食べること	に加え、道	
15 月			ハム(豚肉)	あぶら(大豆),さとう	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	す(小麦),しお,こしょう		かも大切です。 運動して管をきたえるかどうか			
月		ハムのマリネ	ぶたにくだいず	じゃがいもあぶら(大豆)	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト	ケチャップ,チキンブイヨン	で、骨の強さが変わります。バランスのよい資 , 事と違動で、体の主合となる強い骨を作りま しょう。				
 		ポークビーンズ	ぎゅうにゅう			(鶏肉),しお,ワイン,ローレ ル					
		牛乳					0 0. 20	1			
	まんしたまごとい (はるさめサラダ ハリング まっと たんたんかん	担々麺	ぶたにく,みそ(大豆)	ま),ごまあぶら(ごま、大豆)	たまねぎ,りょくとうもやし,にんじん,チンゲ ンサイ,にんにく,しょうが	とりがらスープ(鶏肉)しょうゆ(大豆、小麦)みりんト	585	21.4	28.6	271	
		ごはん		こめ		ウバンジャン		の病気は、体の			
16 火		パリパリぎょうざ	ぎょうざ(小麦、大豆、ごま、豚肉)			きにかかります。 蕾が気っても 艾美な体を作るには、 野菜が欠					
		まんしたまごい はるきめ 錦糸卵入り春雨サラダ	きんしたまご(卵、小麦、大豆)	はるさめ,さとう,ごまあぶら(ご	きゅうりきくらげ,にんじん	す(小麦),しょうゆ(大豆、たびに野菜をたくさん食べて、佐				、体をいつも調子よく	
		動示卵八り食用サブタ きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ま、大豆),ごま		小麦)	葆てば、この	の冬をかぜ知ら	ずで過ごせ	ます。	
		牛乳		コッペパン(小麦、乳)							
	フレンチサラダ しかせぎかなのプライ マカロー スープ	コッペパン	ホキフライ(小麦、大豆)	こめあぶら			559	23.2	32.8	299	
1		白身魚のフライ	n・1 ノブI (小文、八豆)	į			★ごはんや	パン、めんは	は体の中で熱 ・ 第八語:-	いか力のもと	
17 水		フレンチサラダ		オリーブゆ,さとう	キャベツ,きゅうり,レタス,とうもろこし,にん じん		になる食べ物の代表です。 襲い朝は、特にしっ かり食べて登校しましょう。ほかほかの体とさ				
1		マカロニス一プ	とりにく	じゃがいも,マカロニ(小麦),オ リーブゆ	たまねぎ,にんじん,しめじ,セロリー,パセリ	チキンブイヨン(鶏肉),しお,こ しょう,ワイン		一日を気持ち			
1		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				1				
	みかん またいかの ごまで目める だんしく ないこんり かそれ	ごはん		こめ			578	22.2	27.9	305	
1			さきいか	マヨネーズ(卵なし)(大豆),ご	ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)		、貧器の持ち荒り			
18		ほうれんそうとさきいかのごまマヨあえ ぶたにく だいこん にもの	ぶたにくあつあげ(大豆)	ま さといも,さとう,あぶら(大豆)	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,ほし	さけだしこんぶけずりぶし	か。禁わんや	デわんは、 <u>穎</u> 指	で芒の「へり」	をもち、残り	
木		豚肉と大根の煮物			しいたけ,さやいんげん みかん	(さば),しょうゆ(大豆、小麦),みりん		そろえて養譜のii のでこぼしにく・			
1		みかん	ぎゅうにゅう	III DI da a	年:私立前期入試(給食なし)	<u></u>	れます。ぜひ	うから試してみ ⁻	てください。		
		牛乳			i e	-			1		
1	テーズいり コロコロサクダ チキンカレー (むぎごはん))	チキンカレー	とりにく	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら(大 豆)	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	チャツネ(りんご),カレー ルー(小麦、豚肉、牛肉、	568	19.8	27.9	286	
1						大豆),ローレル,ケチャップ,カレーこ,ソース(りんご、大	★1月22日に	tカレーの o c す	。カレーは約7	70年前の給食	
19 金						豆),チキンブイヨン(鶏肉), ワイン	でも食べられていて、当崎のカレーはご飯ではなく、コッペパンとの組み合わせだったそうです。 能着観光が多く				
亚		7 7 1 Une u - 6	チーズ(乳)	オリーブゆ	だいこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし,り	す(小麦),しお,こしょう					
	() U	チーズ入りコロコロサラダ	ぎゅうにゅう		んご	<u> </u>					
<u> </u>))	牛乳		<u> </u>	İ	<u> </u>		-			

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。 使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Te.45-0374)

令和6年1月 給食 献立表

川副学校給食センター

### 第99	日						赤黄緑、3つそろうと バランスがいいよ			たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウ. mg
本語を含めている。	7	^{性い} 配ぜん	こんだてめい 献立名	まかった。 赤の食べ物	黄の食べ物		またり 緑の食べ物				70=172	6
### 1	曜	25-17			64	**に体		調味料など		今日の	おはなし	
20 21 33 33 33 33 34 34 34 3									7 14 4 63 18 4 6			
10 10 10 10 10 10 10 10				ぶたにくかまぼこ(アレルゲン	ちゃんぼん(小麦),あぶら(大	キャベツ.た	まねぎ、にんじん、とうもろこし、	けいとんたん(豚肉、鶏肉). さけとりがらスープ(鶏	589	22.1	33.5	312
100 10			7, 6,5 (10,0.10	507,F7 C (XCE)	±,	2 (31),40	_	肉),しお,しょうゆ(大豆、小 麦),ソース(りんご、大豆).	★粒たちの体	は、食べ物から	】 いい 栄養をもらって	焚きくなっ!
#2 20 1	22 月		<u>=</u>		こくとうパン(小麦、乳)			こしょう				
### 200 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	月	みぞちゃんぽん		ツナ	さつまいも,じゃがいも,マヨネー	きゅうり.た	まねぎ	す(小麦),こしょう				
1				ぎゅうにゅう	ズ(卵なし)(大豆)							
10			牛乳	E to yield y	= 4	<u> </u>			う。		ı	1
### (1997)		MARK	ごはん			<u> </u>						313
### ACATELANSTRONOMS			いかのかけあえ	,	1	1						
### 100 100	23		ちくぜんに 筑前煮	とりにく	じゃがいも,さとう,あぶら(大豆)	こんにゃく, じん,ほしし	れんこん,たけのこ,ごぼう,にん いたけ,さやいんげん	だしこんぶ,しょうゆ(大豆、 小麦),みりん	が長いです。 小舗は約6メートル、 大舗は約1. メートルです。 小舗の節にはたくさんのひだが り、栄養を破収しています。 大舗には多くの舗 歯が住んでいて、 バランスをとりながら健康に			
## 17 0	火	あじつけのり				みかん						
## 1		こはんなくぜんと	あ じつ	あじつけのり(小麦、えび、大		·						
1.0.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1				ぎゅうにゅう								
#ACALX ************************************		>			ミルクパン(小麦、乳)	 		!	500	22.5	21.0	200
### (あぶら(大豆),さとう		Fャベツ,きゅうり,とうもろこし.に	す(小麦)しょうゆ(大豆、				
10	24	キャベツのサラダ	れんこんとキャベツのサラダ	ぎゅうにく		んじん		小麦),しお				
### 3 6 7 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	水	ドーフシチュー	ビーフシチュー	S to yield	こやがで、6,833-5(人並)	1-5140,1	2,00,00,000	ソース(りんご、大豆).トマ トピューレ・チキンブ/コン	えて作られた大切な制度です。今週は給食の			
### 1/4 - 1/30		ミルクパン						(鶏肉),ワイン				
# 書きたーコンの混ぜご飯		<u></u>	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	全国	学校給食	週間 1/24~1/30		7,4001001	77 (1,00) (1	57. OMZIC	06062
# 200		NULL	。 海苔とベーコンの混ぜご飯	ベーコン(豚肉),のり		にんじん,た	まねぎ,マッシュルーム	しょうゆ(大豆、小麦),チキ ンブイヨン(鷄肉),みりんし	546	22.1	28.4	300
### (2012)		(こまつなの)						お.さけ				
### ### #### ########################	25	のりと じゃがいもと ベーコン の あつあげの	こまっな		アーモンド	こまつなり	ょくとうもやし,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦),みり	ぎり、焼き魚	、つけもの」ない	どの簡単なもの にごわっぱぎな	でした。そ
19	*			とりにくだいず,あつあげ(大	じゃがいも,でんぷん,あぶら(大	たまねぎょ	こんじん,しょうが,こんにゃく,い	ん だしこんぶ,しょうゆ(大豆、	なものが食べ	られる豊かなも	のになりました	. 学台は、
# 記した		ませこはん そぼろた			豆)	んげん		小麦),みりん	「家の人が子どものころに食べていた給食を聞いてみま			
はのしまできまり上した。					こめ					1	1	1
古名の塩焼き お添しまかけく至 おからおけく大豆 おから大豆 かららあけく大豆 おからから 大豆 からしまかけく豆 からしまかけくこ からしまがりくこ			ごはん	カ げ				l ts				
お浸し だぶ はしておっかけ(大型)かき さにいも、シ(小麦) にんしんれんこんごぼうこんにゃく(は) だしょうか (大豆 への美) についっかった。 (下記) この前のもつっている。 (おま) になっか (大豆 への美) (たさ) にいっか (大豆 への美) (たさ) (たさ) (たさ) (たさ) (たさ) (たさ) (たさ) (たさ	.		さばの塩焼き					į	の野菜を入れて	~ 作ります。 煮くす	れしやすい資材	いっか は使わずに、
### 100 (26 金		お浸し					ん,だしじる	たくさん入れて まって「だぶ」	「さぶざぶ」に住	* 上げることから、 オー管証券がか	"ざぶ"が のなが な な
# 実		とはんときぶ	だぶ	ぽこ(アレルゲンなし)	さといも,ふ(小麦)	にんじん,オ しいたけ,し	ιんこん,ごぼう,こんにゃく,ほし ,ょうが	ば),しょうゆ(大豆、小麦),	idea C			
10 10 10 10 10 10 10 10			^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう				しお.さけ				
かぼちゃグラン		かまちゃグラマンミルクパンジュリエンヌスープ	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			麦、大豆、牛肉),こしょう,ホワイトソース(乳、小麦、鶏肉) チキンブイヨン(鶏肉),マ	575	22.2	34.6	388
コープリングラコーフステブ オリーブ神 キャング たまわぎ にししえ 次 のきたけ キャング イン (海 内) オリーブ神 キャング 大 (カーグ) オリーブ神 キャング (カーグ) オリーブ神 オリーブ神 キャング (カーグ) オリーブ神 オープリング オリーブ神 オリーブル オ					マカロニ(小麦)、あぶら(大豆)	かぼちゃ,た	こまねぎ,しめじ		★寒い季節に	温かい食べ物が	た 食べられるのは	幸せなこと
おこめのガトーショコラ おこめのガトーショコラ(大堂) 本側におこしようのイン に違いることができています。たくさんの次の魅力や た値能して食べることができています。たくさんの次の魅力や た値能して食べるしょう。 「はんん しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが 大きは 大きは 大きな	29 月				オリーブゆ	キャベツ,た	まねぎ,にんじん,えのきたけ,					
できる。	月				おこめのガトーショコラ(大豆)	セロリー,ハ	177	キーノイヨン(小麦、大豆、 牛肉),しお,こしょう,ワイン	に食べることができています。たくさんの人の協力			
1				ぎゅうにゅう								
1			牛乳		- w	<u> </u>					1	1
は いっぱい で		らのはないため とりのてりやき じゃがいまと ごはん わかめゆ	ごはん	L111-7		1 (24)		L cado(+= += +=				260
ので花炒め あから(大豆) あから(大豆) あから(大豆) にんしんほとしたでけれき だしらしようが(大豆 水麦) みりん かった 判理議論計を使って、 資材の中心まで十分で カッカの かった 大豆 大豆 かかめの かそけ こうぶ (大豆) わかめ かそけ こうぶ (大豆) かから かそした こうぶ (大豆) かから かそした こうぶ (大豆) かん から (大豆) から (大豆) でんぶん たまねぎ にんじん えのきたけ だしこんぶ (に耳し が過っている か確認・記録したり よって 受えられています。 またくときのこの トマトラ カントン(ハ麦、乳) メルクバン 通肉ときのこのトマト煮 から (大豆) でんぶん たまねぎ エリンギ しめじにんじん にんに 「水麦) ナーシブ (イュン・カリ 人・カリー カン・ナーリー デキャブ・フレ・ス・チーブ イコン・ハ麦 、大豆・木の によい ファンコリー デキャブ・ス・メロリー デキャブ・ス・メロリー カン・大豆・木の によい カフィン・マギーブ イコン・ハ麦 、大豆・木の によい ファンコリー デキャブ・ス・ス・メロリー カン・大豆・大豆・木の によい ファンコリー デキャブ・ス・ス・メロリー ディン・ファン・ 「カン・ハ麦 、大豆、キ肉 ごかっ た 乳塩 (塩) た いまり シェン・ から にしてみましょう。 から (大豆) でんぶん たまねぎ キャベッにんじん ブロッコリー デキャブ・イコン (瀬内) しょう によん アカリ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス			鶏の照り焼き					ん,さけ				
# 2	30 火		郭の花妙め			にんじん。ほ	まししいたけ,ねぎ	麦),みりん	あがった料理	は温度計を使っ	て、食材の中心	まで十分に
# 第3			じゃがいもとわかめのみそ汁	とうふ(大豆),わかめ,みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎょ	こんじん,えのきたけ	だしこんぶ,にぼし				
まいクパン まいクパン まいクパン まいクパン まいクパン まいクパン まなら (大豆) でんぶん たまねぎエリンギしめじにんじんにんに かまり、ソース (りんこ) みり 大きな 大きな 大きな ナース (りんこ) みり 大きな 大きな ナース (りんこ) カリ 大きな 大きな ナース (りんこ) カリ 大きな 大きな ナース (りんこ) カリ 大きな 大きな 大きな ナース (りんこ) カリ 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな ナース (りんこ) カリ 大きな 大きな				ぎゅうにゅう					DEION BRAZISE	C/VICO 5 CX.	2001000	•
はいてくときのこのトマト者 とりにく あぶら(大豆)、でんぶん たまねぎェリンギしめじにんじんにんに (ホ麦)・ソースドリルニ・カリ 大部食は、一日に心臓をエネルギーや栄養素量 (トマト カインナー(豚肉) じゃがいも たまねぎ・キャベツにんじん・ブロッコリー・デキンブイコン(傷肉)し おこしようのインマギーブ す。 給食を栄養パランスのよい食事の見本とじ 音かうにゆう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 577 23.7 30.3 30.9 (スアレルギーに関する表示について>		とりにくときのこの			ミルクパン(小麦、乳)	<u> </u>			553	27.7	31.1	367
大マトレ 横々ときのこのトマト魚			ENEX C	とりにく	あぶら(大豆),でんぷん		ェリンギ,しめじ,にんじん,にんに	小麦),ソース(りんご),みり				
ポトフ	31			ウィンナー(豚肉)	じゃがいも	たまねぎ,キ	Fャベツ,にんじん,ブロッコリー.	チキンブイヨン(鶏肉),し	一分の1以上がとれるように計算され、作られてい			
「世界テス	ĸ	ポトフ	Dol M					お.こしょう.ワイン.マギーブ				
「年乳									ロルく及争で	F1F9CG0)8	ショにひてみる	ふひみり 。
ハ字3年至平月 500 236 25~30 350			牛乳	こみンになり		į					ſ	
500 23.6 25.20 35.0	くア	アレルギーに関する表	示について>					小学3年生平均	577	23.7	30.3	309
	1			#74.00 !	0.41 = 0.11			小学3年生基準	590	23.6	25~30	350

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Te.45-0374)

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは確範ロもエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまう と、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活 動するためにも毎日認ず朝ごはんを食べましょう。



朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー 不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げること体ができず、基礎代謝量も減ってやせにくいなになります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心境の不調の節茵になります。

.....





kcal

単位

睡眠の役割

%エネルギー

戦りには、心身を休めるほかにも 大切な役割があります。 雌龍時に分 添される成長ホルモンは、骨や筋肉 をつくったり発後が高端かけっち。 をつくったり発後が高端かけっち。 主観の整連や、学んだ知識を定着さ せるそうです。 体や心のためによい 雌能をとりましょう。