


	月	火	水	木	金							
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
1月分 平均栄養量	599	24.8 (16.6%)	19.4 (29.1%)	303	79	2.4	189	0.51	0.53	27	5.8	2.2

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・14日(金)と27日(木)の  は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。



- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、交野産ヒノヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆13日(木)のポークカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
- ◆19日(水)のりんごタルトは、業者が直接学校に配送します。



2022年も給食を楽しみにしていただきね！



こんげつ じばさんぶつ  
今月の地場産物



1月の給食にも交野市でとれた食べ物が使われています。

農家の方が心をこめて作ってくださいました。

感謝して食べましょう。



12日

もち入りみそ汁

かたかまぼこ(うめ)	3
にこみもち	25
だいこん	15
にんじん	10
しろねぎ	5
さといも	10
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100



(乳)牛乳 1本

13日

赤魚(メヌケ)の塩麴焼き

あかうお(メヌケ)のしおこうじやき	1コ
なたねあぶら	0.1

れんこんの炒め物

ぶたにく	10
にんじん	10
れんこん	15
さとう	0.4
小麦 うすくちしょうゆ	0.6
なたねあぶら	0.2

14日

ポークカレー☆

ぶたにく	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
ブルーベリー	8
小麦 カレールー	9
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.3
みず	85



(乳)牛乳 1本

15日

親子煮

とりにく	20
卵 たまご	20
かまぼこ	15
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	5
グリーンピース	3
おさけ	1
小麦 うすくちしょうゆ	4.2
さとう	2.1
なたねあぶら	0.3
けずりぶし	0.7
みず	45



(乳)牛乳 1本

16日

厚揚げとキャベツのおかか炒め

きぬあつあげ	23
キャベツ	22
にんじん	5
かつおぶし	1
小麦 こいくちしょうゆ	1.3
みりん	1.2
なたねあぶら	0.3

17日

減量麦ご飯

きざみうどん

とりにく	20
かまぼこ	5
あぶらあげ	5
かんそうわかめ	0.7
小麦 うどん	25
たまねぎ	50
にんじん	10
あおねぎ	5
えのきたけ	5
さとう	0.2
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	6
けずりぶし	1.7
みず	100

(乳)牛乳 1本

18日

(小麦・乳)ココアパン

ブロッコリーのクリームシチュー

ベーコン	10
しろいんげんまめ	10
じゃがいも	20
ブロッコリー	25
たまねぎ	15
にんじん	5
しろワイン	1
ローリエ	0.02
ポークパイオン	10
乳・小麦 ホワイトベース	32
乳 ぎゅうにゅう	20
こしょう	0.03
しお	0.4
小麦 こむぎこ	1
みず	40



(乳)牛乳 1本

19日

つみれ汁

いわしのつみれ	25
あぶらあげ	5
つきこんにやく	5
だいこん	13
たまねぎ	15
にんじん	5
あおねぎ	5
つちしょうが	0.2
あかみそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

(乳)牛乳 1本

20日

ミンチカツ

小麦 ミンチカツ	1コ
なたねあぶら	8

りんごタルト(35g)

1コ



(乳)牛乳 1本

21日

ポークビーンズ

ぶたにく	20
だいずみずに	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	40
にんじん	5
パセリ	0.3
マッシュルーム	5
ローリエ	0.02
ポークパイオン	10
こしょう	0.03
さとう	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	3
トマトケチャップ	11
なたねあぶら	0.2
みず	35

(乳)牛乳 1本

22日

しょうが煮

ぶたにく	20
ひらてん	20
こんにやく	15
じゃがいも	50
たまねぎ	35
こまつな	5
つちしょうが	0.5
さとう	1.8
小麦 うすくちしょうゆ	3.8
なたねあぶら	0.3
けずりぶし	0.7
みず	40

(乳)牛乳 1本

わかめご飯

わかさぎの唐揚げ

わかさぎのからあげ	30
なたねあぶら	6



(乳)牛乳 1本