

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
8 (水)	牛乳 梅ごはん 雑煮 炒めなます かみかみ黒豆	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ 削り節 黒豆	梅干し 大根 人参 水菜 ごぼう 人参 れんこん ごぼう	米 餅 糸こんにゃく なたね油 ごま 砂糖	酢 酒 淡口しょうゆ
9 (木)	牛乳 ごはん ハヤシライス キャベツとツナのソー スクエアチーズ	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
10 (金)	牛乳 コッペパン チンゲンサイのスー プ ソイサラダ メンチカツ	牛乳 豚肉 削り節 大豆 ミンチカツ	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	コッペパン 春雨 なたね油 ノンエッグマヨネーズ 米油	淡口しょうゆ 塩 こしょう
14 (火)	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 芋煮 味付けのり	牛乳 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 豚肉 味付けのり	えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 人参 大根 白ねぎ	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋	濃口しょうゆ
15 (水)	牛乳 ごはん もずくスープ もやしとたくあんの和え物 ちくわの磯辺揚げ	牛乳 鶏肉 もずく 削り節 ちくわ 青のり粉	大根 小松菜 人参 もやし たくあん	米 ごま なたね油 小麦粉 かたくり粉 米油	淡口しょうゆ 塩
16 (木)	牛乳 ごはん トック スタミナ炒め ツナ大豆ふりかけ	牛乳 たまご 豚肉 まぐろオイル漬け 大豆フレーク	人参 干しいたけ もやし 青ねぎ にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 いら 土しょうが	米 トック かたくり粉 なたね油 砂糖 ごま ごま油 なたね油 砂糖	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン トウバンジャン コチュジャン 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒
17 (金)	牛乳 黒糖パン マカロニスープ ごま和え いかフライ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 いかフライ ヨーグルト	キャベツ 人参 白菜 ほうれん草	黒糖パン 黒糖 マカロニ ごま 米油	チキンブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ
20 (月)	牛乳 ごはん カレーライス ブロッコリー ムース	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 なたね油 じゃが芋 柑橘ドレッシング ムース	こしょう カレールウ
21 (火)	牛乳 コッペパン 野菜たっぷりスー プ ヤンニョムチキン	牛乳 ベーコン 削り節 鶏肉	人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ にんにく	コッペパン かたくり粉 米油 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん コチュジャン
22 (水)	牛乳 ごはん かきたま汁 チンゲンサイのソー ー 照り焼きミートボール ぼんかん	牛乳 たまご かまぼこ だし昆布 削り節 ハム ミートボール	玉ねぎ 青ねぎ チンゲンサイ 人参 キャベツ ぼんかん	米 かたくり粉 なたね油 砂糖 かたくり粉	淡口しょうゆ 塩 塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん
23 (木)	牛乳 減量パン あんかけうどん きんぴらごぼう ミルククリーム	牛乳 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布 豚肉	人参 えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 干しいたけ ごぼう 人参	減量パン うどん かたくり粉 糸こんにゃく ごま ごま油 砂糖 ミルクスプレッド	みりん 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒
24 (金)	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 さばのチヨリム しそ昆布ふりかけ	牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 さば しそ昆布ふりかけ	大根 人参 青ねぎ にんにく 土しょうが	米 砂糖	濃口しょうゆ コチュジャン 酒 みりん
27 (月)	牛乳 ごはん うま煮 じゃこと野菜のごま酢和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 人参	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 塩 酢 淡口しょうゆ
28 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 白菜の煮びたし 白玉小豆	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 削り節 小豆	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ 白菜 人参	米 砂糖 かたくり粉 白玉団子 砂糖	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
29 (水)	牛乳 食パン フェジョアーダ もやしの炒め物 いちごジャム	牛乳 ウインナー 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ もやし 人参	食パン 白いんげん豆 なたね油 いちごジャム	チキンブイオン 塩 こしょう ローリエ粉 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ
30 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 だし昆布 削り節	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 里芋 ごま油	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 酒
31 (金)	牛乳 わかめごはん 白菜のみそ汁 切り干しベーコン いわしの煮付け 節分豆	牛乳 わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 ベーコン いわし 節分豆	白菜 人参 切り干し大根 青ねぎ 土しょうが	米 なたね油 砂糖	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ 酒

栄養素	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	780	15.8	27.5	364	103	3.3	3.9	289	0.44	0.58	31	6.4	3.0
摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

セレクト給食

寝屋川市では、「子どもたちが給食のメニューを選ぶことで、給食を通して食に関する意識を高める。」ことを目的としてセレクト給食を実施しています。今年度は1月20日（月）21日（火）の献立でデザートと小おかずを投票しました。

旬

ぽんかん

ぽんかんは11月～12月に収穫し、食べごろになるまで約1か月ほど貯蔵し追熟させます。そして完熟になったものが1月～2月に出荷されます。甘味が強く酸味が控えめなところが特徴です。

旬

大根

大根で一番有名なものは青首大根という種類です。国内で流通している大根の約9割を占めるといわれています。青首大根の旬が12月～2月で、この時期の大根は甘みがあってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。