

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 黒米ごはん 炒めなます 雑煮	牛乳 豚肉 鶏肉 白みそ 赤みそ 削り節	人参 れんこん ごぼう 大根 人参 水菜 ごぼう	米 黒米 糸こんにゃく ごま 砂糖 餅	塩 酢 酒 淡口しょうゆ
9 (木)	牛乳 ハヤシライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトビューレ ウスターソース 塩 こしょう
10 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ ソイサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 メンチカツ 大豆 豚肉 削り節	キャベツ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 なたね油 ノンエッグマヨネーズ 春雨	淡口しょうゆ 塩 こしょう
14 (火)	牛乳 ごはん 芋煮 えのきのすまし汁	牛乳 牛肉 豆腐 削り節 だし昆布	土しょうが 人参 大根 白ねぎ えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
15 (水)	牛乳 ピラフ マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 マカロニ	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
16 (木)	牛乳 ごはん スタミナ炒め トック	牛乳 豚肉 たまご	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 いら 人参 干しいたけ もやし 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 ごま ごま油 トック かたくり粉	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 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン
17 (金)	牛乳 黒糖パン ◎ウィンナーボール もずくスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 もずく 削り節	人参 キャベツ クリームコーン 大根 小松菜 人参	黒糖パン 小麦粉 なたね油	淡口しょうゆ 塩
20 (月)	牛乳 カレーライス ブロックリー ムース	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 ブロックリー	米 押麦 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 ヤンニョムチキン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	にんにく 人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ	コッペパン ごま かたくり粉 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ トマトケチャップ みりん コチュジャン 濃口しょうゆ 塩 こしょう
22 (水)	牛乳 こぎつね寿司 かきたま汁 ぼんかん	牛乳 油揚げ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ ぼんかん	米 砂糖 ごま かたくり粉	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
23 (木)	牛乳 減量パン あんかけうどん きんぴらごぼう スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布 豚肉 チーズ	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	みりん 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒
24 (金)	牛乳 ごはん さばのチヨリム 大根のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	にんにく 土しょうが 大根 人参 青ねぎ	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 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 親子丼 白菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 削り節	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	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ
29 (水)	牛乳 食パン フェジョアーダ もやしの炒め物	牛乳 ウィンナー 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	チキンブイヨン 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 梅ごはん いわしの煮付け 白菜のみそ汁 節分豆	牛乳 いわし 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 節分豆	梅干し 土しょうが 白菜 人参	米 砂糖	酢 濃口しょうゆ 酒

栄養素	I初パター	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	614	16.2	28.4	324	82	2.3	3.1	242	0.35	0.51	24	4.9	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

セレクト給食

寝屋川市では、「子どもたちが自ら給食のメニューを選ぶことで、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。

みんなの投票で選ばれた献立は「ムース」と「ヤンニョムチキン」です。お楽しみに！

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。酸味が控えめで、甘みが強いことが特徴です。

旬

だいこん

大根で最も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、旬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。