

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 (木)	牛乳 黒米ごはん 雑煮 炒めなます	牛乳 かまぼこ 削り節 だし昆布 豚肉	人参 大根 水菜 干しいたけ 人参 れんこん ごぼう	米 黒米 餅 糸こんにゃく ごま 砂糖	塩 淡口しょうゆ 塩 酢 酒 淡口しょうゆ
9 (金)	牛乳 ごはん 親子丼 卵の花 白菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 おから 豚肉 削り節 削り節	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 人参	米 砂糖 かたくり粉 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ
13 (火)	牛乳 麦ごはん ビビンバ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ	米 押麦 なたね油 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
14 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん きんぴらごぼう スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ だし昆布 削り節 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青ねぎ ごぼう 人参	減量パン うどん こんにゃく ごま なたね油 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ みりん 酒
15 (木)	牛乳 ごはん スタミナ炒め トック	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにくしょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 にら 人参 玉ねぎ 干しいたけ もやし 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 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
16 (金)	牛乳 コッペパン ウィンナーコーン もずくスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 もずく 削り節	クリームコーン 人参 キャベツ 大根 小松菜 人参	コッペパン 小麦粉 なたね油	淡口しょうゆ 塩
19 (月)	牛乳 ◎鶏ごぼうの雑穀ごはん 切り干し大根の煮付け 田舎汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 絹揚げ 赤みそ 削り節	ごぼう 切り干し大根 人参 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 雑穀米 なたね油 砂糖 さつまい 白玉団子	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
20 (火)	牛乳 ツアいはん 肉団子と春雨のスープ ごぼうとこんにゃくの炒め煮 ムース	牛乳 豚肉 ミートボール 削り節	チンゲンサイ 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜 人参 ごぼう	米 春雨 こんにゃく なたね油 砂糖 ムース	濃口しょうゆ 酒 塩 オイスターソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん
21 (水)	牛乳 ごはん 春巻 たっぷり野菜の坦々スープ もやしの甘酢炒め	牛乳 春巻 豚肉 白みそ まぐろオイル漬け	キャベツ 小松菜 人参 しめじ しょうが にんにく もやし 人参	米 なたね油 春雨 ごま油 すりごま 砂糖	トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酢
22 (木)	牛乳 こぎつね寿司 じゃが芋とベーコンの煮物 かきたま汁 ぼんかん	牛乳 油揚げ ベーコン たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 玉ねぎ 玉ねぎ 青ねぎ ぼんかん	米 砂糖 じゃが芋 なたね油 かたくり粉	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩
23 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ ソイサラダ えのきとチンゲンサイのスープ	牛乳 ミンチカツ 大豆 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 えのきたけ 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	塩 淡口しょうゆ
26 (月)	牛乳 麦ごはん カレーライス ブロッコリー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 押麦 なたね油 じゃが芋 和風ドレッシング	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ
27 (火)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ みそけんちん汁	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 里芋	濃口しょうゆ みりん
28 (水)	牛乳 根菜ピラフ オムレツ マカロニスープ 桃ゼリー	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ オムレツ 鶏肉 削り節	ごぼう 人参 れんこん キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 マカロニ 桃ゼリー	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
29 (木)	牛乳 ごはん 含め煮 ごま和え のり佃煮	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 のり佃煮	人参 キャベツ 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
30 (金)	牛乳 コッペパン さばのナルウエー風煮 ハムとキャベツのソテー コーンスープ	牛乳 さば ハム たまご 削り節	キャベツ 人参 クリームコーン とうもろこし チンゲンサイ	コッペパン なたね油 砂糖 なたね油 かたくり粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう

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	754	15.6	28.8	362	98	3.1	3.7	307	0.41	0.55	30	6.3	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

ドイツ

(ハンバーグ)

人口はEU加盟国では最大の8407万人です。(2025年時点)食べ物で最も有名なのはソーセージでたくさんの種類があります。ドイツのハンブルグで、生肉をみじん切りにして食べる「タルタルステーキ」を焼いたものが、ドイツからアメリカへ移住した人々によって伝えられ、後に「ハンバーガーステーキ」とよばれるようになりました。

セレクト給食

寝屋川市では、「生徒達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(火)の献立でデザートを投票しました。

みんなの投票で選ばれた献立は「ムース」です。

お楽しみに！