

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 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
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 さつま芋 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 水
20 (火)	牛乳 ツアいはん 肉団子と春雨のスープ 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	米 春雨 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
21 (水)	牛乳 ごはん たっぷり野菜の坦々スープ もやしの甘酢炒め	牛乳 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 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 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 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 (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 根菜ビラフ マカロニスープ 桃ゼリー	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 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	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	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 さばのノルウエー風煮 コーンスープ	牛乳 さば たまご 削り節	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 かたくり粉	トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素	1人1日	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	605	15.8	29.4	325	79	2.3	3.0	247	0.32	0.50	23	4.3	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

ドイツ

ハンバーグ

人口はEU加盟国では最大の8351万人です(2024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。また生肉をみじん切りにし、オリーブオイルや塩、コショウで味付けした「タルタルステーキ」と呼ばれる肉料理があります。このタルタルステーキが、ドイツからアメリカへ移住した人々によって他国に伝えられ、後に「ハンバーグステーキ」になったといわれています。

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」ことを目的としたセレクト給食を実施しています。
今年度は1月20日(火)の給食で食べたいデザートを選ぶというものでした。
みんなの投票で選ばれた献立は「ムース」です。
お楽しみに!