

平成29年1月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

Month header table with columns for 月, 火, 水, 木, 金.

1月のもくひょう
給食のことをよく知ろう
Illustration of children and food items.

Menu items for 12th and 13th days with ingredient lists and energy values.

Menu items for 16th day: ごはん, ぎゅうにゅう, ふたじゃが, きりほしだいこん.

Menu items for 17th day: ぎゅうにゅう, ピラフ, さともコロquette.

Menu items for 18th day: はいがごはん, ぎゅうにゅう, はるさめ, ホイコーローどんぶり.

Menu items for 19th day: コッペパン, ぎゅうにゅう, かぶのクリームに, いかのガーリックソテー.

Menu items for 20th day: むぎごはん, ぎゅうにゅう, カレーライス, だいこんのサラダ.

Energy and nutrient values for days 16-20.

Menu items for 23rd day: ごはん, ぎゅうにゅう, こんさいどんぶり, ちくさやき.

Menu items for 24th day: こくとうパン, ぎゅうにゅう, ミートボールのトマトに, パスタサラダ.

Menu items for 25th day: げんりょうごはん, ぎゅうにゅう, うどん, はくさいのびたし.

Menu items for 26th day: セサミパン, ぎゅうにゅう, コーンクリームスープ, エビのカシューナッツいため.

Menu items for 27th day: むぎごはん, ぎゅうにゅう, なべふうスープ, カレーふうみぎりのたつたあげ.

Energy and nutrient values for days 23-27.

Nutrient comparison table for 1 month of average and school meal intake standards.

栄養三色
(注) 献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配膳時、低・中・高の区分をつけます。
やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

* 摂取エネルギーの25~30%

月				火							
30 ごはん		きゅうにゅう		31 ごはん		きゅうにゅう					
かわちのっぺ		やきざかな(さげ)		キムチチゲ		はるさめのいためもの					
とりにく	25	赤	さげ	1切	赤	あつあげ(冷)	30	赤	はるさめ	5	黄
あぶらあげ	8	赤	こめあぶら	0.3	黄	ふたにく	20	赤	きわかめ	0.3	赤
カットちくわ	15	赤				じゃがいも	25	黄	ちりめん	3	赤
ざとひも	20	黄				たまねぎ	20	緑	チンゲンサイ	20	赤
だいこん	30	緑				しめじ	5	緑	ホーローコン	10	緑
にんじん	20	緑	きんときまめ	3	黄	はくさいキムチ	15	緑	にんじん	7	緑
こんにやく	20					ポークパイオン	1.5		うすししょうゆ	2	黄
けずりぶし	2		きんときまめ	3	黄	コチュジャン	0.3		さとう	0.5	黄
こいししょうゆ	3		きりぼしだいこん	4	緑	うすししょうゆ	2		しお	0.1	
みりん	1		うすししょうゆ	2		こいししょうゆ	1		こしょう	0.01	
さとう	0.5	黄	さとう	1	黄	りょうりしゆ	1		こめあぶら	0.3	黄
だしじる	50		みりん	0.3		しお	0.1				
			だしじる	10		こしょう	0.01				
						こめあぶら	0.5	黄			
						水	60		ミルク		1袋 黄
エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g						
648	33.0	17.0	604	22.7	14.4						

1月の こんだてから



小松菜は夏場では種まきから1か月、冬場では2か月が食べごろです。今月は13日(金)と27日(金)に登場します。

13日(金)

雑煮

もちは昔から、祝い事や特別な日に食べる「ハレ」の食べ物でした。正月に、土地の産物ともちをいっしょに煮た「雑煮」を食べます。

12日(木)・19日(木)

みかん

大阪府和泉市で収穫されたみかんです。

25日(水)

大阪の郷土料理

きつねうどん

油揚げがきつねの好物とされたことから名づけられました。

23日(月)

根菜丼

大根やにんじん、れんこんなど、土の中にある部分を食べる野菜を「根菜」と言います。甘辛く味付けし、ご飯にかけて食べます。

学校給食献立コンテスト最優秀献立

27日(金)

なべ風スープ

カレー風味ぶりの竜田揚げ

冬みかんヨーグルト

美園小学校6年生 西川陽奈子さんより

冬が旬の食材をたくさん使ったほっこり温まるメニューです。旬の野菜をなべ仕立てにしたり、デザートにヨーグルトを使ったりしてヘルシーにしてみました。

30日(月)

大阪の郷土料理

河内のっぺ

畑でとれた野菜やこんにやく、ちくわなどを加え、たっぷりの汁で煮込んだ河内地方に伝わる煮物です。

金時豆と切り干し大根の煮物

大阪泉州地方の料理です。昔は砂糖を使わず、しょうゆだけで味付けしました。

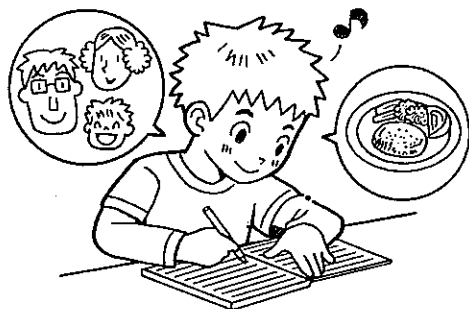


明治22年山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子どものために、にぎりや簡単なおかずを出したことが、学校給食のはじまりです。その後、第二次世界大戦で中断されましたが、昭和21年12月24日に再開されました。現在この日は給食がないので、1か月後の1月24日から1週間を「学校給食週間」としています。

八尾市では、給食週間のある1月に児童の考えた献立や大阪の郷土料理を取り入れ、給食のことを知る機会になるよう取り組んでいます。

学校給食コンテスト

6年生を対象に給食献立を募集するコンテストを実施しました。2336点の応募があり、審査の結果、献立の組み合わせや材料の工夫から各賞を決定しました。各賞は「八尾スクール食育ネット」でも紹介しています。イベント報告「八尾市学校給食献立コンテスト入賞おめでとう！」をご覧ください。



★★★

受賞者

最優秀賞

西川 陽奈子(美園小)

優秀賞

畑中 真衣樹(曙川小)
小川 照太(東山本小)
西澤 幸輝(高安西小)

優良賞

真島 唯希(八尾小)
河野 田奈(龍華小)
畑山 ほのか(永畑小)

入選

岸田 晟奈(北山本小)
西川 未菜(永畑小)
山中 未音(曙川東小)

アイデア賞

吉浦 百花(八尾小)
藤村 麻耶(大正小)
杉野 優樹(曙川小)
東口 ほの花(美園小)
森村 紗聖(高美南小)

イラスト賞

松田 悠里(大正小)
山西 祐太朗(安中)
小西 奈月(南高安小)
川崎 裕佳(南高安小)
谷 友希乃(北山本小)
塩崎 恭花(東山本小)