

茨木市教育委員会

合 品 名	1. 主 公 司 (m)
-------	--------------

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養色
15 日 (火)	ごはん				ごはん						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	ちぐさやき				〔たまごみん みしお さつまね たまねぎ にんじん あおね ほしうたけ さとう うすくちしょうゆ しお なたねあぶら			40 0.5 0.1 10 10 10 3 0.5 0.5 1 0.1 1			赤 緑 緑 緑 緑 黄
											
											
	ゆばいりすましじる				ゆば かまぼこ たまねぎ えのき にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶ だし ごぼ しじ だし			1.5 10 10 30 10 10 3 5 3 0.2 0.2 130			赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑
	ゆかりのふりかけ				ゆかりのふりかけ			1 こ (0.8)			緑
610	25.3	2.3	288	1.6	394	0.23	0.58	9		3.2	

16 日 (水)	パーカーパン			パーカーパン			低 中 高 63 78 94	赤 黄 黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					1 ぼん
	コロッケ 			コロッケ なたねあぶら					1 こ (60) 9
	ふゆやさいたっぷり ラタトゥイユふうスープ			にくだんご パラベールコン					20 5
				にんにく さつまいも だいこん たまねぎ にんじん さがき れんこん えのきたけ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ポークスープ なたねあぶら					0.1 10 20 20 15 10 10 5 5 5 1 0.5 すこし 65 1
	中津小学校								
689	21.2	2.7	299	1.7	248	0.31	0.48	21	3.9

[illegible]

※栄養価は、^{えいようか} ^{ちゅうがくねん} 中学年の ^{えいようせっしゅりょう} 栄養摂取量です

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)	栄養 成分 色			
18 日 (金)	ごはん			ごはん			黄			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		1 ぼん	赤			
	だいこんとぶたにくの キムチに			だいこん ぶたにく はくさいのキムチ さとう こいくちしょうゆ しお ごしょう ごまあぶら		60 40 20 0.5 0.5 0.1 すこし 0.5	緑 赤 緑 黄			
										
	トックスープ			トック たまねぎ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ だしけずり だしじる		25 20 20 10 5 2 130	黄 緑 緑 緑			
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン C mg		食物繊維 g		
	615	24.5	1.7	290	1.3	193	0.56	0.5	20	2.7

21 日 (月)	おおきいコッペパン ぎゅうにゅう てりやきスティックバーグ 			コッペパン ぎゅうにゅう スティックハンバーグ さとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん みず			1 ぼん 1 こ (50) 1.2 2 3 0.2 1.5			黄 赤 赤黄 黄
	やさいスープ			ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる			10 30 10 10 5 5 すこし 2 0.2 130			赤 緑 緑 緑 黄
	てづくりみかんかんてん			みかんジュース さとう てんぐさ(こなかんてん) みず			30 2 0.3 20			緑 黄
	584	26.8	3.2	290	1.6	173	0.39	0.55	21	3.5

22 日 (火)	ごはん				ごはん								黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	えびいりふゆやさいの かきあげ				むきえび れんこん きくな たまねぎ にんじん しお こむぎこ でんぶん なたねあぶら				10 15 5 30 10 0.3 10 2 24.5				赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄
	とうふのみそしる				とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				25 5 20 5 2 11 3 130				赤 赤 緑 緑 赤 赤
	824	20.6	2.2	384	2.1	181	0.22	0.37	14	3.2			

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
24 日 (木) 	なめし				なめし			低 163 中 186 高 209	黄	
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんがカルシウム									
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん	赤	
	けんちょう				とりにく			20	赤	
					やきどうふ(れいとう)			30	赤	
					ちくわ			10	赤	
					あぶらあげ			5	赤	
					こんにゃく			24		
					だいこん			50	緑	
					にんじん			10	緑	
あおねぎ					5	緑				
ほししいたけ					0.6	緑				
もやしのあまずいため				さとう			2	黄		
				こいくちしょうゆ			4			
				だしけずり			2			
				なたねあぶら			1	黄		
				もやし			50	緑		
				にんじん			15	緑		
				さとう			1	黄		
				す			1			
				こいくちしょうゆ			1.5			
				なたねあぶら			0.5	黄		
597	23.2	1.9	342	1.8	284	0.23	0.47	16	4	

[illegible]

28 日 (月)	ごはん				ごはん								黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぽん				赤
	くじらノルウェーふう				〔 くじら つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら 〔 ケチャップ ウスターソース さとう				60 1 1 3 12 3 5 3 2				赤 緑 黄 黄 黄
	はくさいのみそしる				はくさい あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				30 5 10 5 2 11 3 130				緑 赤 緑 緑 赤 赤 3 130
	661	30.9	2.8	356	3.1	170	0.19	0.5	11	2.3			

今月の脂肪エネルギー比：24.1%

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です。

■ 4日(金) かきたまわかめ汁(鶏卵)

■ 10日(木) うずら卵入り肉じゃが(うずら卵)

■ 15日(火) 千草焼き(鶏卵)

■ 25日(金) 卵入り中華スープ(鶏卵)

このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です。

■ 2日 (水) ブロッコリーのクリーム煮 (牛乳・バター)

■ 7日 (月) バター

■ 17日 (木) チキンカレー (牛乳・バター)





























せつ ぶん こんだて
節分 献立

みっか もく
3日(木)






ぜっ ぶ ん 牛乳 いわしのかば焼き風 かす汁 福豆

はる はじ ちゅう せつ ぶん じふ さん じつ 春の始まりであり、旧暦では一年の始まりとされる立春の前日に新しい年を迎えるための儀式として節分の行事を行うようになりました。

「鬼は外(邪気を払う)、福は内(幸せを呼び込む)」と言いながら豆まきをします。昔は病気や災厄は鬼の仕業だとされていたので、厄(鬼)を払って新年を迎えました。豆まきのほかに、鬼が嫌うヒヤラギの枝にいわしの頭をさしたものを戸口に立てておいたり、炒った大豆を年の数だけ食べるなどの習わしが今も続いています。



このマークのこんだて献立はスチームコンベクションオーブンで調理しています。



このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

16日(水)「クロquette」は9日(水)に「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

かいめ
あぶら
しょう
このか
すい
あぶら
しょう

2月の米・龍王みそ、2日、4日、8日のにんじんの
 一部、8日の小松菜の一部、16日の大根の一部、28日
 の白菜の一部は茨木産を使用し、16日のさつまいもは
 特別栽培のものを使用する予定です。

こんげつしよう　しよくひん　げん　ざいりよう　※表示規定のあるアレルギー物質（28品目）　食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から
 今月使用する食品の原材料　個別に配付される資料もご確認ください。

オイスターソース			ベトナム麺（フォー）		ピザ用チーズ		酒かす		福豆		
かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤【加工でんぷん（とうもろこし）キサンタン】			米 でんぷん（じゃがいも）		ナチュラルチーズ セルロース ※乳		米 米糠 醸造アルコール		大豆 ※大豆		
ゆず酢		ささみフレーク		ゆば		コロッケ					
ゆず		鶏肉（ささみ） 植物油 チキンブイヨン ※鶏肉		丸大豆 消泡剤 ※大豆		野菜【じゃがいも にんじん とうもろこし】 衣【パン粉 小麦粉】 砂糖 パン粉 食塩 カロチノイド色素 その他添加物 水 ※小麦					
肉団子			白菜のキムチ		スティックハンバーグ					菜飯の具	
豚肉 玉ねぎ 豚脂 米粉 でんぷん（キャッサバ） 砂糖 食塩 水 ※豚肉			白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス		牛肉 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 小麦たんぱく でんぷん（じゃがいも） しょうが 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 水 ※牛肉、鶏肉、豚肉、小麦、大豆					塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	
みかんジュース			てんぐさ(粉寒天)		焼き豆腐（冷）			コチジャン			
温州みかん			寒天		豆乳 加工でんぷん（とうもろこし 米） 凝固剤 凝固剤 水 ※大豆			米みそ 水あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー ※大豆			

にほん あじ
日本の味めぐり
 やまぐち けん うみ さち めぐ
【山口県】 24日(木)「けんちょう」
 さんぽう うみ かこ ほんしゅうさいせいたん やまぐち けん うみ さち めぐ
 三方を海に囲まれた本州最西端の山口県は、海の幸に恵まれてい
 へんか と ちけいたん たよう しぜん めぐ
 ます。また、変化に富んだ地形や多様な自然にも恵まれているため、い
 やさい くだもの さしほい
 ろんな野菜や果物が栽培されています。

「けんちょう」は冬場^{ふゆば}においしくなる大根^{だいこん}を使った山口県^{やまぐちけん}で有名な郷^{ごう}料理^{りょうり}です。「けんちょう煮^に」や「けんちょう炊^たき」とも呼ばれています。

くともとはお寺などで食べられる精進料理^{しやうじんりょうり}でしたが、一般^{いっぱん}の家庭^{かてい}でも食べられるようになりました。大根^{だいこん}と豆腐^{とうふ}を炒^{いた}めてしょうゆや酒^{さけ}で味付^{あじつ}けたシンプルなものから、にんじんやしいたけ、こんにゃく、鶏肉^{とりにく}などを入れた具^ぐだくさんのものまで家庭によって、具材^{ぐざい}や作り方^{つくかた}、味付^{あじつ}けなどがさまざまです。

干草焼き 15日(火)



干草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ材料を混ぜ合わせて焼き上げる料理です。色とりどりのたくさん具材が入っているので、干草という名前になっています。給食では、鶏のささみフレーク・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけを炒めて、卵の中に入れ、スチームコンベクションオーブンで焼き上げ、一人分ずつ切り分けています。

て づく かんてん にち げつ
手作りみかん寒天 21日(月)

こなかかんてん うんしゅう に なが い しぜん かに
粉寒天と温州みかんジュースを煮て、バットに流し入れ、自然に固め
て作ります。気温が低くなるこの時期だけの献立です。寒天は「てんぐ
さ」という海藻を煮出し、凍らせながら乾燥させて作られます。昔は茨
木市の山間部でも冬の寒さを利用して寒天が作られていました。



えび^い入り^{ふゆ}冬^や野菜^{さい}のかき^あ揚げ^{にち} 22日^か (火)

冬^{ふゆ}が旬^{しゅん}のれん^{きく}こん^な・菊^な菜^つを使^あったかき^{はい}揚^はげです。えび^こも入^こっていま^びす。給^{きゅう}食^{じょう}場^ばでは、たま^なねぎ^な・にん^{きく}じん^な・れん^なこん^な・菊^な菜^な・えび^こ・小^こ麦^{むぎ}粉^こ・で^んん^ぶん^ぶ・塩^{しお}を混^まぜ合^あわせて、ひ^しとつ^じずつ^きま^さとめ^はて、揚^あげていま^いす。関^{かん}西^{さい}で「菊^{きく}菜^な」と呼^よばれていま^ある「春^{はる}菊^{きく}」はこ^この時^{とき}期^き、茎^はや葉^はがやわ^やらかくお^いしくな^いります。す^すき^き焼^やき^{けい}に入^いれる家^か庭^{てい}もあ^ありま^ます。