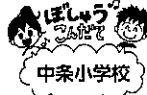


茨木市教育委員会

みどり
緑・・・おもに体の調子を整えるものになる食品

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 成分
14 日 (月)	ごはん			ごはん			1 ぼん			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						赤
14 日 (月)	さけのごまやき			〔さけ(かくぎり) すりごま みりん さけ ごいくちしょうゆ しろごま			50 1 2 0.5 2.5 2			赤 黄
	どさんごじる			〔ぶたにく つちしょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン もやし あおねぎ りゅうおうみそ バター にぼし にぼしだし なたねあぶら			10 0.5 0.2 30 20 10 10 10 5 10 1 3 130 0.5			黄 赤 緑 緑 黄 緑 緑 緑 赤 黄
646	30.4	2.3	369	2	174	0.37	0.5	15	5.6	

15 日 (火)	ごはん	ごはん	低 中 高	161 184 230	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん		赤				
	こめこのポークカレー	ぶたにく つにしょうが あんが あかい じゃがね たまねぎ にカレ	く うが イ ン も ぎん こ め ず ブ ス ス ソ ス ネ く し う ゆ う ス ー プ あ ぶ ら	30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこ 55 2	赤 緑 緑 黄				
		ショルダー ベツ すし おし う な	ダー ペー コン ベツ おし う あ ぶ ら	10 60 1.5 0.1 すこ 0.5	赤 緑 黄				
	ザワークラウト								
676	21.6	1.9	286	1.4	236	0.48	0.5	51	8

16 日 (水)	しょくパン			しょくパン			低 中 高		77 93 108	黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	ごぼいもの みそとうにゅうスープ			さがきごぼう さつまいも ショルダーベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン とうにゅう りゅうおうみそ しお こししょう ポークスープ ごまあぶら			10 30 10 40 10 10 30 4 0.6 すこし 65 1		緑 黄 赤 緑 緑 赤 赤	
				キャベツ オイスターソースいため			40 30 10 1 1 0.1 すこし 0.5		黄 緑 赤 緑 赤 黄	
	キャベツの オイスターソースいため			キャベツ ぶたにく にんじん オイスターソース こいくちしょうゆ しお こししょう なたねあぶら					緑 赤 緑 赤 赤	
	591	27.7	2.8	321	2	235	0.62	0.53	34	5.8

※栄養価は、^{えいようか}栄養価、^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいようせつしゅりよう}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
17 日 (木) 【卒業お祝い 献立】	せきはん	せきはん	132	黄
	あずき・ちようみりよう		159	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とりにくのからあげ	とりにく つちしやうが にんにく さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら	50 0.2 0.2 0.7 0.4 すこし 12 2.5	赤 緑 緑 黄 黄
	はなのすましじる	かたぬきかまぼこ(はな) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしやうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 20 10 10 3 2 5 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	フライドポテト	フライドポテト しお なたねあぶら	30 0.1 1.5	黄 黄 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	カルシウム mg	鉄 mg
	631	26.3	2.6	279

22 日 (火)	ごはん	ごはん	1ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	こまつなのくみそいため	こまつな ぶたミンチ にんにく なたねあぶら にんじん さとう みりん さけ こいくちしやうゆ あかだしみそ トウバンジャン ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	50 30 0.1 0.5 10 0.5 1 0.5 2 0.05 0.1 0.5 0.5	緑 赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	かきたまじる	たまご でんぶん とりにく たまねぎ にんじん みつば うすくちしやうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	599	26.7	1.8	353

23 日 (水)	おおきいコッペパン	コッペパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とりにくのやさしいため	とりにく さけ こいくちしやうゆ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ こいくちしやうゆ しお こしょう なたねあぶら	25 1 1 40 30 30 20 15 10 3 0.1 すこし 1	赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄
	よもぎだんご	よもぎだんご きなこ さとう しお	50 8 4 0.1	黄 赤 黄 黄
	609	26.6	2.1	352

今月の脂肪エネルギー比：23.8%

にほんのあじ ほんかいどう
日本の味めぐり【北海道】
じゅうようが げつ じる
14日(月) どさんこ汁

どさんこ汁は、北海道の豊かな自然と広い大地でとれる食べ物を取
り入れた北海道の郷土料理です。
給食では、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、もやし、にんじん、とうもろこ
しが入っています。
煮干しでだしをとり、みそで味付けをして、最
後にバターを入れます。
みそとバターで身体がポカポカと温まります。

みつか もく こんだて
3日(木) ひなまつり献立

ちらしずし・菜の花のすまし汁・ひなあられ

「ひなまつり」は桃の花が咲く時期であることから、「桃の節句」とも
呼ばれています。
はじめは年齢や性別に関係なく、健康を祈り、災いや災難をはらう
ことが目的とされた行事でしたが、のちに子どもの幸福や健やかな成
長を願う行事になりました。

このマークの献立は乳・乳製品除去食の日です。

●2日(水) ほうれん草とコーンのミルク煮(牛乳)
●14日(月) どさんこ汁(バター)

このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。

●1日(火) うま煮(うずら卵)
●11日(金) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)
●22日(火) かきたま汁(鶏卵)

今月使用する食品の原材料 ※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、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

のりの佃煮	ハンバーグ	ちらしずしの具	ぼん酢	ひなあられ
のり しょうゆ 水あめ 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス でんぶん(じゃがいも) 寒天 ※小麦、大豆	鶏肉 玉ねぎ 豚脂 粒状植物性たんぱく 加工でんぶん(キャッサバ、とうもろこし) 豚肉 水溶性食物繊維 粉末状植物性たんぱく 砂糖 ぶどう糖 食塩 酵母エキス にんにくペースト 香辛料 しょうがペースト セルロース 炭酸Ca ピロリン酸第二鉄 水 ※鶏肉、豚肉、大豆	砂糖 にんじん 醸造酢 たけのこ れんこん 食塩 しょうゆ かんぴょう 干ししいたけ 鰹節エキス 昆布エキス 醸造調味料 みりん ※小麦、大豆	醸造酢(米 とうもろこし アルコール 酒かす 食塩) しょうゆ(脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール) みりん(もち米 米 米こうじ 醸造アルコール 糖類) 柚子果汁 砂糖 かつおぶし 食塩 昆布 乾燥しいたけ 水 ※大豆、小麦	もち米 しょうゆ(大豆 小麦 食塩)、 砂糖 海苔 ※小麦、大豆
クロワッサン		セレクトデザート4種類		
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳		ワッフル	スイートポテト	ぶどうゼリー
シートマーガリン(食用動物油脂) 食用植物油 食用精製加工油脂 乳脂肪 発酵乳 食塩 全粉乳 香料 乳化剤 安定剤 酸化防止剤 カロテン色素 水 イースト 食塩 ※小麦、乳、大豆		小麦粉 マーガリン(食用精製加工油脂) 食用植物油 食塩 グリセリン脂肪酸エステル レシチン 香料 ビタミンE β-カロテン 水 卵 砂糖 牛乳 バター イースト 加糖練乳(生乳 しよ糖) はちみつ 粉飴[コーンスターチ でんぶん(キャッサバ)] でんぶん(じゃがいも) でんぶん(さつまいも) 食塩 乳化剤 香料 ※小麦、大豆、卵、乳	さつまいも 砂糖 食用植物油 還元麦芽糖 食物繊維 乳酸カルシウム 食塩 クエン酸鉄ナトリウム	巨峰果汁 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ゲル化剤(カラギーナン) クエン酸 クエン酸Na 香料 水
飲むヨーグルト		バジル(冷)	ナツメグ	生揚げ(サイコロ)
脱脂粉乳 全粉乳 ホエーパウダー クリーム 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖 食物繊維 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水 ※乳		バジル オリーブ油 水	ナツメグ	豆腐凝固剤 ぶどう糖 揚げ油 水 ※大豆
オイスターソース		赤飯の具	型抜きかまぼこ(はな)	フライドポテト
かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤[加工でんぶん(とうもろこし) キサンタン]		あずき 食塩 塩化カルシウム 水	魚肉(スケソウタラ) 加工でんぶん(キャッサバ) でんぶん(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素	じゃがいも 植物油 シリコーン樹脂製剤 ぶどう糖
				よもぎ団子
				うるち米 もち米 よもぎ 水

セレクトデザート 7日(月)

ワッフル

スイートポテト

ぶどうゼリー

三色だんご

4つの中から1つ選びます。

ようか 8日(火)

牛乳の代わりに飲むヨーグルトがつきます。

このマークの献立はスチームコンベクション
オープンで調理しています。

今月の野菜

3月の米・龍王みそ、キャベツの一部、1日の小松菜の
一部、2日のほうれん草の一部は炭水産を使用し、16日の
さつまいもの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

ぼしゅうこんだて
こんな給食食べたいな!

～ごぼうや大根を使った献立を考えよう～

応募総数1630作品の中から27点の献立が入選しました。
1月に2点、2月に4点、3月に4点の献立が給食に登場します。

2021年度 入選献立

●大根のイタリア風にこみ (茨木小) 3月実施

●ごぼうとさつまいもの甘辛炒め (春日小)

●あげごぼうの田楽 (春日小)

●根菜たっぷりドライカレー (春日小) 3月実施

●ごぼいものみそ豆乳スープ (中条小) 3月実施

●甘辛とりごぼう (中条小)

●ごはんがすすむよ!

●ごぼうと牛肉の甘辛炒め煮 (玉樹小)

●ゴパオライス (玉樹小) 2月実施

●切り干し大根のチャプチェ風 (玉樹小)

●和風スープカレー (玉樹小)

●カレーきんぴら (大池小)

●冬野菜たっぷりラタトゥイユ風スープ(中津小) 2月実施

●豆乳の五目豚汁 (太田小)

●大根と豚ひき肉のカレー炒め煮 (太田小) 1月実施

●牛肉と大根のスープ (天王小)

●じゃがいもと切干大根の
華麗なるいためもの (天王小)

●おばあちゃんの手作りうどんなべ (天王小) 3月実施

●チキンごぼう (鞆原小)

●ごぼうと大根のチンジャオロース風 (郡小) 2月実施

●うどん入り豚汁 (郡小)

●ごぼ根かん (沢池小)

●ごぼうのカレーコンソメスープ (沢池小)

●切り干し大根とツナトマト煮 (山手台小)

●大根と豚肉のキムチ煮 (山手台小) 2月実施

●ディーコンサラダ (耳原小) 1月実施

●こんにやくたっぷり好きヤッキー (耳原小)

●ごぼう天うどん (彩都西小)