



令和8年

1月

## 枚方市中学校給食献立表

枚方市教育委員会  
枚方市学校給食会

月

火

水

木

金

**★** 星マークの日はアレルギー対応食があります。

ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。

※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。

## くじら肉

戦後、食糧難だった日本の生活を支えてくれた食べ物です。学校給食でも1970年頃までは、子どもたちの成長に欠かせない食材としてたくさん提供されていました。28日に食べやすいケチャップ味で提供します!



## おせち料理

おせちは、新しい年の健康や繁栄を祈って歳神さまへ料理をお供えし、年が明けてから神様のお下がりとしていただくものです。一つひとつの料理にそれぞれ願いが込められています。

**黒豆**:まめに健康に過ごせるように。

**ぶり**:ぶりは成長と共に名前が変わる出世魚なので、立身出世を願う。

**煮しめ(れんこん)**:穴があることから、将来の見通しが効くとされている。



## 8 ①ぶりの照り焼き

- ②黒豆 ③煮しめ  
④雑煮 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 839kcal ○たんぱく質 37.6g ○脂質 23.6%

## 9 ①たこ揚げ

- ②高野豆腐の含め煮 ③小松菜の煮びたし  
④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 821kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 28.7%

**★** アレルギー対応あり

## 13 ①焼き魚(鯵)

- ②チンゲン菜のおかか炒め ③小豆餅  
④大根のすりながし  
⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■牛乳



## 19 ①焼きとり

- ②ぶどう豆 ③チングン菜の炒め物  
④そぼろ煮 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 852kcal ○たんぱく質 41.7g ○脂質 24.4%

## 26 ①照り焼きハンバーグ

- ②粉ふき芋 ③白菜の煮びたし  
④鮭の甘酒みそ汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 36.2g ○脂質 21.3%

## 14 ①冬野菜のカレー

- ②ブロッコリーのサラダ  
③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳



## 20 ①鯖の竜田揚げ

- ②ごぼうのきんぴら ③白菜の炒め物  
④肉吸い ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 879kcal ○たんぱく質 38.3g ○脂質 31.7%

## 27 ①豚キムチ

- ②厚揚げの炒め物 ③春菊のナムル  
④りんご ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 31.2g ○脂質 26.1%

## 21 ①オムレツ

- ②コロコロソテー ③小松菜とツナの炒め物  
④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 41.5g ○脂質 27.7%

## 28 ①くじら肉のノルウェー風

- ②小松菜のソテー ③ツナとキャベツのソテー  
④コーンスープ ■食パン ■ジョア(いちご)



○エネルギー 847kcal ○たんぱく質 40.5g ○脂質 26.4%

## 29 ①赤魚のみぞれ和え

- ②ほうれん草の白和え  
③団子汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 30.2g ○脂質 21.1%

## 30 ①豆タコライス

- ②エリンギの炒め物 ③オニオンスープ  
④スライスチーズ ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 828kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 29.0%

## 15 ①豚丼

- ②ちくわの磯辺揚げ ③小松菜のごまあえ  
④もやしの炒め物 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 860kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 30.8%

## 16 ①さんまの生姜煮

- ②キャベツの塩昆布炒め ③人参シリシリ  
④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 30.5g ○脂質 28.3%

## 22 ①わかさぎの南蛮漬け

- ②ほうれん草の白和え  
③団子汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 30.2g ○脂質 21.1%

## 23 ①えびしゅうまい

- ②いかと厚揚げのチリソース  
③八宝菜 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 21.3%

## 24 ①アレルギー対応献立

## 25 ①アレルギー対応献立

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

## 9 ①たこ揚げ

## 14 ①冬野菜のカレー(米粉)

## 21 ①ポークウインナー

## 23 ①おさかなナゲット

## 28 ①くじら肉のノルウェー風

- ②高野豆腐の含め煮 ③小松菜の煮びたし  
④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳

- ②ブロッコリーのサラダ  
③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳

- ②コロコロソテー ③小松菜とツナの炒め物  
④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■牛乳

- ②いかと厚揚げのチリソース  
③八宝菜 ■ご飯 ■牛乳

- ②小松菜のソテー ③ツナとキャベツのソテー  
④コーンスープ(豆乳) ■ご飯 ■ジョア(いちご)



○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 31.1g ○脂質 27.1%

○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 26.3g ○脂質 18.5%

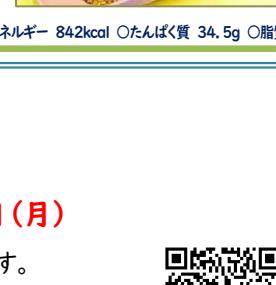
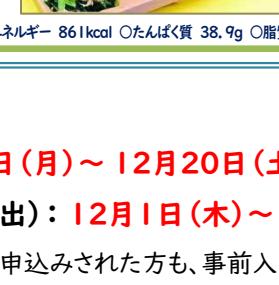
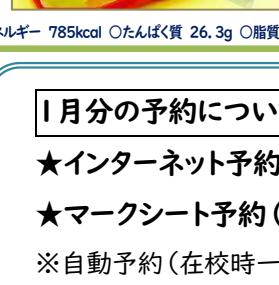
○エネルギー 861kcal ○たんぱく質 38.9g ○脂質 29.1%

○エネルギー 842kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 25.0%

○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 19.4%

## 30 ①豆タコライス

- ②エリンギの炒め物 ③オニオンスープ  
④さつまいもチップス ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 806kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 26.2%

## 1月分の予約について

★インターネット予約: 12月1日(月)~ 12月20日(土)

★マークシート予約(学校へ提出): 12月1日(木)~ 12月15日(月)

※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。

残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、12月20日(土)です。

予約注文はこちらから!⇒



就学援助費の受給が決定された皆様

翌年3月までの事前入金は不要です。

予約注文は毎月必要です  
で、忘れずに行ってください。



## &lt;給食週間～腸内環境を整え、免疫力を高めて元気にすごそう!～&gt;

日本で1889年(明治22年)に学校給食が始まり、戦争で中断されましたが、栄養状態の改善を目的として、アメリカの物資の助けを借りて再開しました。

これを記念し、1月24日~30日の一週間が全国学校給食週間に定められました。みなさんも、学校給食の大切さや食事の重要性について振り返ってみましょう。

今年度の給食週間のテーマは、「腸内環境を整え、免疫力を高めて元気にすごそう!」です。食物繊維や発酵食品には善玉菌を増やし、腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあります。1月26日からの給食週間には、食物繊維が多い食品(豆、豆製品、きのこ、海藻、野菜、果物など)、発酵食品(甘酒、みそ、塩麹、ヨーグルト、チーズなど)、オリゴ糖が含まれる食品(大豆、ごぼう、玉ねぎ、とうもろこしなど)を色々と取り入れました。免疫力を高め、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## 腸の健康に役立つ食べ物



# 令和8年1月 使用食材一覧・アレルギー情報

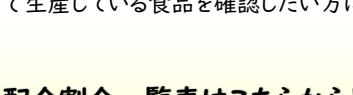
## 鏡開き

鏡開きとは、お正月の間に神様や仏様に供えた鏡餅を雑煮や汁物にして食べ、一家の無病息災を願う行事のことです。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず木づちでたたいて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。

鏡開きの日は、一般的には毎年1月11日ですが、地方によって違いがあります。関西では15日または20日に行われます。給食では13日に「小豆餅」を提供します。



諸事情により、  
使用食材の数量を  
変更する場合があります。

8日(木) ご飯・牛乳	9日(金) ご飯・牛乳
①ぶりの照り焼き:ぶり、塩、土生姜、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②黒豆:黒豆、さとう、こいくち醤油 ③煮しめ:たけのこ、れんこん、人参、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、みりん、削り節 ④雑煮:鶏肉、白玉団子、金時人参、里芋、大根、ほれんそう、うすくち醤油、みそ、白みそ、削り節、出し昆布 ▼アレルギー情報▼ ②大豆 ③さば ④さば、鶏肉、大豆	①たこ揚げ:たこ、ちくわ、キャベツ、青葱、生姜、あおさ粉、米粉、澱粉、塩、揚油、小袋ソース ②高野豆腐の含め煮:一口高野豆腐、干椎茸、さとう、うすくち醤油、みりん、塩、削り節 ③小松菜の煮びたし:うす揚げ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④かき玉汁:糸のまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、澱粉、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③さば、大豆 ④卵、さば
13日(火) ご飯・牛乳	14日(水) ご飯・牛乳
①焼き魚(鯛):鯛、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②チンゲン菜のおかか炒め:チンゲンサイ、玉葱、人参、かつおぶし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③小豆餅:白玉団子、小豆、さとう、塩 ④大根のすりなかも:鶏団子、人参、大根、冷凍豆腐、水菜、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、料理酒、みりん、澱粉、ゆず果汁、削り節、出し昆布 ⑤野菜ふりかけ:野菜と椎茸のふりかけ ▼アレルギー情報▼ ①さけ ④さば、鶏肉、大豆	①冬野菜のカレー:牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、大根、カレー粉、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ ②プロッコリーのサラダ:ボンレスハム、プロッコリー、キャベツ、人参、ホールコーン、フレンチドレッシング ③フルーツポンチ:りんご缶、梨の缶詰、三色ゼリー ▼アレルギー情報▼ ①小麦、乳、りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉 ③りんご
15日(木) ご飯・牛乳	16日(金) ご飯・牛乳
①豚丼:豚肉かたロース、玉葱、糸こんにゃく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ②ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚油 ③小松菜のごまあえ:小松菜、人参、えのきだけ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ④もやしの炒め物:焼豚、緑豆もやし、チンゲンサイ、人参、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ⑤豆乳ミネストローニ:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、えのきだけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ④さば、大豆	①さんまの生姜煮:さんま生姜煮 ②キャベツの塩昆布炒め:キャベツ、人参、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ③人参シリソリ:ソナフレーク、玉葱、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ④豆乳ミネストローニ:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、えのきだけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ④さば、大豆
19日(月) ご飯・牛乳	20日(火) ご飯・牛乳
①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、白葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②ふどう豆:大豆、さとう、こいくち醤油、みりん ③チンゲン菜の炒め物:ペーコン、チンゲンサイ、キャベツ、人参、エリンギ、たけのこ、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油、ごま油 ④そぼろ煮:豚ミンチ肉、玉葱、人参、じゃがいも、すりみだんご、板こんにゃく、土生姜、さとう、こいくち醤油、料理酒、澱粉、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ③豚肉、ごま ④さば、豚肉	①鯖の竜田揚げ:さば、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚油、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ②ごぼうのきんぴら:ごぼう、ちくわ、つきこんにゃく、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③白菜の炒め物:焼豚、人参、白菜、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④肉吸い:牛肉、うす揚げ、かまぼこ、人参、玉葱、冷凍豆腐、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤りんご:りんご ▼アレルギー情報▼ ①さば ③豚肉 ④さば、牛肉、大豆
21日(水) コッペパン・牛乳	22日(木) ご飯・牛乳
①オムレツ:オムレツ ②コロコロソテー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③小松菜とツナの炒め物:ツナフレーク、小松菜、ホールコーン、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④ハッシュドポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ■コッペパン:小麦、乳 ▼アレルギー情報▼ ①卵 ②大豆 ④鶏肉、豚肉	①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、澱粉、揚油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②ほれん草の白和え:ほれんそう、人参、糸のまぼこ、白和え用豆腐、すりごま、うすくち醤油、さとう ③団子汁:白玉団子、うす揚げ、大根、人参、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②大豆、ごま ③さば、大豆
23日(金) ご飯・牛乳	24日(土) ご飯・牛乳
①えひしゅまい:えひしゅまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ②いかと厚揚げのチリソース:いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、青葱、さとう、うすくち醤油、トマトケチャップ、豆板醤、澱粉、ひまわり油 ③ハ宝菜:豚肉、土生姜、人参、玉葱、たけのこ、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、澱粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりがらスープ ▼アレルギー情報▼ ①えび、小麦、豚肉 ②いか、大豆 ③鶏肉、豚肉	①タコライス:豚ミンチ肉、にんにく、玉葱、じゃがいも、大豆、ひよこ豆、むき枝豆、カレー粉、さとう、ダイストマト缶、トマトケチャップ、さとう、ナンプラー、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ②エリンギの炒め物:焼豚、れんこん、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③オニオンスープ:ペーコン、カットウインナー、玉葱、パセリ、にんにく、オニオンペースト、オリーブ油、塩、こしょう、うすくち醤油、とりがらスープ、豚骨スープ ④スライスチーズ:スライスチーズ ▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉 ④乳
26日(月) ご飯・牛乳	27日(火) ご飯・牛乳
①照り焼きハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、こいくち醤油 ②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう ③白菜の煮ひたし:さつまいも、白菜、チンゲンサイ、人参、みりん、うすくち醤油、さとう、削り節 ④鮭の甘酒ミネストローニ:鮭、うす揚げ、人参、玉葱、冷凍豆腐、青葱、みそ、甘酒、うすくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③さば ④さけ、さば、大豆	①豚キムチ:豚肉かたロース、白菜キムチ、切干大根、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油 ②厚揚げの炒め物:一口厚揚げ、玉葱、人参、小松菜、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③春菊のナムル:ボンレスハム、緑豆もやし、人参、春菊、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、ごま油 ④りんご:りんご ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ③豚肉、ごま ④りんご
28日(水) 食パン・ジョア(いちご)	29日(木) ご飯・牛乳
①けじら肉のノルウェー風:鯨肉、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚油、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②小松菜のソテー:小松菜、玉葱、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ソナビキャベツのソテー:ソナフレーク、キャベツ、人参、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コーンスープ:ペーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりがらスープ ■ジョア:乳 ▼アレルギー情報▼ ④乳、鶏肉、豚肉 ■食パン:小麦、乳 ■ジョア:乳	①赤魚のみぞれ和え:赤魚、塩、大根、さとう、みりん、うすくち醤油、澱粉 ②ひじきの炒め煮:うす揚げ、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③チンゲン菜とじゃこの炒め物:ちりめんじゃこ、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④すき焼き:牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきだけ、糸こんにゃく、白菜、白葱、青葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ④牛肉、豚肉
30日(金) ご飯・牛乳	31日(土) ご飯・ジョア(いちご)
①豆タコライス:豚ミンチ肉、にんにく、玉葱、じゃがいも、大豆、ひよこ豆、むき枝豆、カレー粉、さとう、ダイストマト缶、トマトケチャップ、さとう、ナンプラー、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ②エリンギの炒め物:焼豚、れんこん、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③オニオンスープ:ペーコン、カットウインナー、玉葱、パセリ、にんにく、オニオンペースト、オリーブ油、塩、こしょう、うすくち醤油、とりがらスープ、豚骨スープ ④さつまいもチップス:さつまいもチップス ▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉	◆アレルギー情報は、特定原材料28品目の使用の有無を記載しています。 (しょゆうには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。 ◆揚油はなたね油を使用しています。 ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにに混ざる漁法で採取しています。 ◆22日の「わかさぎ」には、魚卵が入っています。 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。 (ホームページからダウンロード可)。 配合割合一覧表はこちらから! ⇒ 

## <アレルギー対応献立>

9日(金) ご飯・牛乳	14日(水) ご飯・牛乳	21日(水) ご飯・牛乳	23日(金) ご飯・牛乳	28日(水) ご飯・ジョア(いちご)
①たこ揚げ:たこ、ちくわ、キャベツ、青葱、生姜、あおさ粉、米粉、澱粉、塩、揚油、小袋ソース ②高野豆腐の含め煮:一口高野豆腐、干椎茸、さとう、うすくち醤油、みりん、塩、削り節 ③小松菜の煮びたし:うす揚げ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④玉ねぎのおつゆ:糸のまぼこ、人参、玉葱、青葱、緑豆春雨、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③さば、大豆 ④さば	①冬野菜のカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、米粉 ②プロッコリーのサラダ:ボンレスハム、プロッコリー、キャベツ、人参、ホールコーン、フレンチドレッシング ③フルーツポンチ:りんご缶、梨の缶詰、三色ゼリー ▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉 ③りんご	①ポークウインナー:ポークウインナー ②コロコロソテー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③小松菜とツナの炒め物:ツナフレーク、小松菜、ホールコーン、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④ハッシュドポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ■食パン:小麦、乳 ■ジョア:乳 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ③豚肉、ごま ④りんご	①おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚油 ②ひじきの炒め煮:うす揚げ、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③ソナビキャベツのソテー:ソナフレーク、キャベツ、人参、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コーンスープ(豆乳):ペーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、ひまわり油、ひまわり油、とりからスープ ■ジョア:乳 ▼アレルギー情報▼ ②いか、大豆 ③鶏肉、豚肉	①タコライス:豚ミンチ肉、にんにく、玉葱、じゃがいも、大豆、ひよこ豆、むき枝豆、カレー粉、さとう、ダイストマト缶、トマトケチャップ、さとう、ナンプラー、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ②エリンギの炒め物:焼豚、れんこん、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③オニオンスープ:ペーコン、カットウインナー、玉葱、パセリ、にんにく、オニオンペースト、オリーブ油、塩、こしょう、うすくち醤油、とりがらスープ、豚骨スープ ④スライスチーズ:スライスチーズ ▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉 ④乳
30日(金) ご飯・牛乳	31日(土) ご飯・ジョア(いちご)			

◆アレルギー情報は、特定原材料28品目の使用の有無を記載しています。  
(しょゆうには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。  
◆揚油はなたね油を使用しています。  
◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにに混ざる漁法で採取しています。  
◆22日の「わかさぎ」には、魚卵が入っています。  
加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。  
(ホームページからダウンロード可)。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



## 1月16日は阪神・淡路大震災にちなんだ献立を提供します。

阪神・淡路大震災は1995年(平成7年)1月17日午前5時46分に起きた大地震です。以降、豪雨、台風、地震などの自然災害に備え、日頃から飲料水や食料を備蓄しておくことが提唱されています。食料品は、常温で保存が可能、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。日常でよく食べているものを多めに買い置きし使ったら買い足す「ローリングストック」で災害に備えましょう。また、みなさんもこの機会に、大きな災害に備えて防災グッズの準備や、地域のハザードマップの確認など、家族の人と一緒に見直してみましょう。1月16日の給食では、魚のレトルトパックや缶詰、乾物の切干大根、常温で保存できる人参、玉葱、じゃが芋、豆乳、調味料としても利用できる塩昆布を使った献立を実施します。