



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	
<div>★</div> <p>星マークの日は アレルギー対応食があります。</p> <p>ランチボックスの色を変え、 食札を貼って提供します。</p> <p>※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。</p>		<p><u>おせち料理</u></p> <p>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。</p> <p><u>黒豆</u>:まめに健康に過ごせるように。</p> <p><u>ぶり</u>: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。</p> <p><u>煮しめ(れんこん)</u>:穴があることから、将来の見通しが効くとされている。</p> 		<p>8</p> <p>①ぶりの照り焼き</p> <p>②黒豆 ③煮しめ ④雑煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 839kcal ○たんぱく質 37.6g ○脂質 23.6%</p>		<p>9</p> <p>①たこ揚げ</p> <p>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</p>  <p>○エネルギー 821kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 28.7%</p> <div>★</div> <p>アレルギー対応あり</p>			
<p><u>くじら肉</u></p> <p>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!</p> 		<p>13</p> <p>①焼き魚(鮭)</p> <p>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</p>  <p>○エネルギー 823kcal ○たんぱく質 39.6g ○脂質 17.0%</p>		<p>14</p> <p>①冬野菜のカレー</p> <p>②ブロッコリーのサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 816kcal ○たんぱく質 26.6g ○脂質 22.1%</p> <div>★</div> <p>アレルギー対応あり</p>		<p>15</p> <p>①豚丼</p> <p>②ちくわの磯辺揚げ ③小松菜のごま和え ④もやしの炒め物 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 860kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 30.8%</p>		<p>16</p> <p>①さんまの生姜煮</p> <p>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</p>  <p>○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 30.5g ○脂質 28.3%</p>	
<p>19</p> <p>①焼きとり</p> <p>②ぶどう豆 ③チンゲン菜の炒め物 ④そば煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 852kcal ○たんぱく質 41.7g ○脂質 24.4%</p>		<p>20</p> <p>①鯖の竜田揚げ</p> <p>②ごぼうのきんぴら ③白菜の炒め物 ④肉吸い ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 879kcal ○たんぱく質 38.3g ○脂質 31.7%</p>		<p>21</p> <p>①オムレツ</p> <p>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) ■コッペパン ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 41.5g ○脂質 27.7%</p> <div>★</div> <p>アレルギー対応あり</p>		<p>22</p> <p>①わかさぎの南蛮漬け</p> <p>②ほうれん草の白和え ③団子汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 30.2g ○脂質 22.1%</p>		<p>23</p> <p>①えびしゅうまい</p> <p>②いかと厚揚げのチリソース ③八宝菜 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 21.3%</p> <div>★</div> <p>アレルギー対応あり</p>	
<p>26</p> <p>①照り焼きハンバーグ</p> <p>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</p>  <p>○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 36.2g ○脂質 21.3%</p>		<p>27</p> <p>①豚キムチ</p> <p>②厚揚げの炒め物 ③春菊のナムル ④りんご ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 31.2g ○脂質 26.1%</p>		<p>28</p> <p>①くじら肉のノルウェー風</p> <p>②小松菜のソテー ③ソ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)</p>  <p>○エネルギー 847kcal ○たんぱく質 40.5g ○脂質 26.4%</p> <div>★</div> <p>アレルギー対応あり</p>		<p>29</p> <p>①赤魚のみぞれ和え</p> <p>②ひじきの炒め煮③チンゲン菜とじゃこの炒め物 ④すき焼き ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 39.1g ○脂質 25.7%</p>		<p>30</p> <p>①豆タコライス</p> <p>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</p>  <p>○エネルギー 828kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 29.0%</p> <div>★</div> <p>アレルギー対応あり</p>	

<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ソ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)	
 <p>○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 31.1g ○脂質 27.1%</p>		 <p>○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 26.3g ○脂質 18.5%</p>		 <p>○エネルギー 861kcal ○たんぱく質 38.9g ○脂質 29.1%</p>		 <p>○エネルギー 842kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 25.0%</p>		 <p>○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 19.4%</p>	

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	
 <p>○エネルギー 806kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 26.2%</p>	

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の
で、忘れずに行ってください。

<<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!~>>

日本で1889年(明治22年)に学校給食が始まり、戦争で中断されていましたが、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、

体の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、塩麴、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

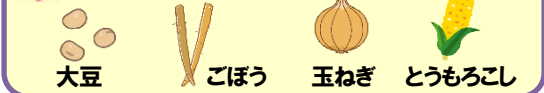
食物繊維の多い食品



発酵食品



オリゴ糖を含む食品



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。



鏡開き



鏡餅



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。

13日(火) ご飯・牛乳	14日(水) ご飯・牛乳	15日(木) ご飯・牛乳	16日(金) ご飯・牛乳
①焼き魚(鮭): 鮭、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大根のすりなかし: 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: 野菜と雑穀のふりかけ ▼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、焼酎小麦粉、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ブロッコリーのサラダ: ポンレスハム、ブロッコリー、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	①豚丼: 豚肉、かたろース、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、あおき粉、米粉、塩、揚げ油 ③小松菜のごま和え: 小松菜、人参、えのきたけ、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 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③さば、ごま ④豚肉	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人参シソ汁: ツナフレーク、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豆乳みそ汁: うす揚げ、玉葱、じゃがいも、えのきたけ、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	21日(水) コッペパン・牛乳	22日(木) 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ぶどう豆: 大豆、さとう、こいくち醤油、みりん ③チンゲン菜の炒め物: ベーコン、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そばろ煮: 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鱈の竜田揚げ: さば、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、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 ▼アレルギー情報▼ ①さば ③豚肉 ④さば、牛肉、大豆	①オムレツ: オムレツ ②コロコンソテ: 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リッシュドボーク(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 ▼アレルギー情報▼ ①卵 ②大豆 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン: 小麦、乳	①わかさぎの南蛮漬け: わかさぎ、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②はうれん草の白和え: はうれん草、人参、糸かまぼこ、白和え豆腐、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
26日(月) ご飯・牛乳	27日(火) ご飯・牛乳	28日(水) 食パン・ジョア(いちご)	29日(木) 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、みりん、さとう、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②粉ぶき芋: じゃがいも、塩、こしょう ③白菜の煮びたし: さつまあげ、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鮭の甘酒もろ汁: 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、かたろース、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: ポンレスハム、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	①Xじら肉のハルウェー風: 鯨肉、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚げ油、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ツナとキャベツのソテー: ツナフレーク、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: ベーコン、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、とりからスープ ▼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、えのきたけ、糸こんにゃく、白菜、白葱、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、大豆
30日(金) ご飯・牛乳	31日(土) ご飯・牛乳	1日(日) ご飯・牛乳	2日(月) ご飯・牛乳
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: ベーコン、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、とりからスープ、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	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ブロッコリーのサラダ: ポンレスハム、ブロッコリー、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コロコンソテ: 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リッシュドボーク(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 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ④鶏肉、豚肉	①おさかなナゲット: おさかなナゲット、揚げ油 ②いかに厚揚げのチリソース: いかに、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、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ②いかに、大豆 ③鶏肉、豚肉

<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、紅生姜、あおき粉、米粉、澱粉、塩、揚げ油、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: 糸かまぼこ、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ブロッコリーのサラダ: ポンレスハム、ブロッコリー、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コロコンソテ: 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リッシュドボーク(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 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ④鶏肉、豚肉	①おさかなナゲット: おさかなナゲット、揚げ油 ②いかに厚揚げのチリソース: いかに、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、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ②いかに、大豆 ③鶏肉、豚肉	①Xじら肉のハルウェー風: 鯨肉、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚げ油、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ツナとキャベツのソテー: ツナフレーク、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): ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ④鶏肉、豚肉、大豆 ■ジョア: 乳

30日(金) ご飯・牛乳
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: ベーコン、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、とりからスープ、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。(しょうゆには、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)。
- ◆揚げ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・かにが混ざる漁法で採取しています。
- ◆22日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。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! ⇒



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、常温で保存がきき、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。

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。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

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。

