

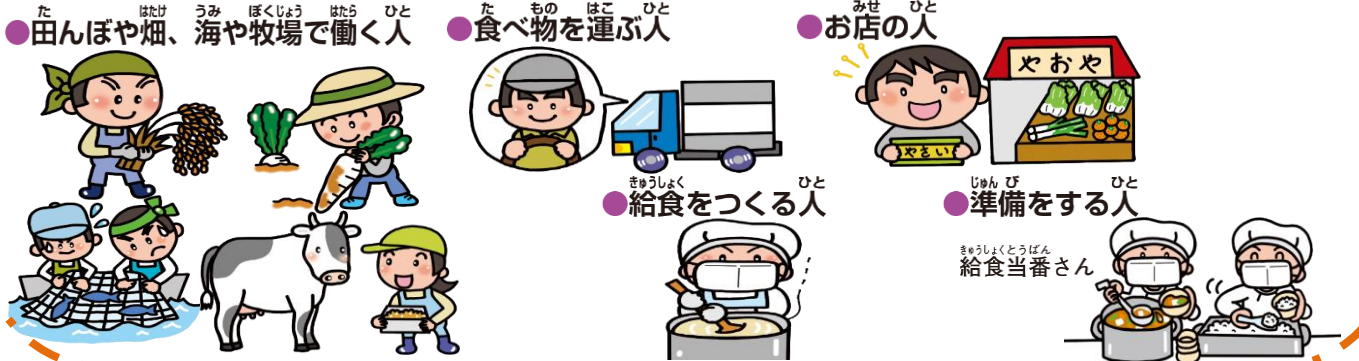


学校給食について知ろう

あけましておめでとうございます。新しい年も、よく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと願っています。1月は全国学校給食週間があります。学校給食について理解を深めましょう。

全国学校給食週間とは…

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は、学校給食の意義や役割について理解を深めてもらおうと、さまざまな行事が各学校で行われます。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっています。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事することができるようになってください。



1月7日 お正月メニュー

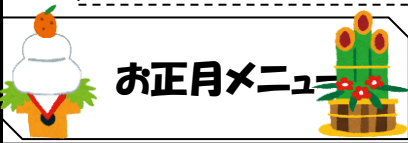
煮しめ **京風味噌汁** **紅白なます**

「家族が仲良く結ばれ、白みそ仕立ての京風味噌汁です。紅には魔除け、白みそは清らかという願いが込められています。意味があります。」

1月15日 鏡開きメニュー

鏡開きとは、お正月におそなえしたおもちを下げ、木づちや手で割って、おしるこやお雑煮にしていたりすることです。

月日	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	
メニュー	(黄) 麦御飯 野菜ふりかけ★ オレンジジュース★ ① 煮しめ ② 京風味噌汁 ③ 紅白なます	ワールドメニュー ● イタリア (黄) 黒糖ロールパン (赤) ジョア・ストロベリー ① サーモンクリームパスタ ② カポナータ ③ グレープフルーツ	1月8日 ワールドメニュー ● イタリア 給食で世界を旅しましょう。	1月11日 (月) 成人の日	1月12日 (火) (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① ホイコーロー ② 豆腐とひじきのスープ ③ さっぱりサラダ	1月13日 (水) (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① ハンバーグ トマト煮込み ② オニオンスープ ③ ミニチーズ	1月14日 (木) (黄) 麦御飯 お魚ふりかけ★ (赤) 牛乳 ① すき焼き風煮 ② 吉野汁 ③ 豆ひじき煮	1月15日 (金) (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 鱈の梅ソース ② ピーマンと竹輪の金平 ③ お汁粉
主な材料	① (赤) 鶏肉 (黄) 赤こんにやく 砂糖 大豆油 (緑) 大根 しめじ いんげん たけのこ (調) 醤油 味噌 昆布だし ● 煮干粉 ② (赤) 白味噌 (黄) 砂糖 さといも (緑) 京にんじん 大根 三つ葉 (調) 昆布だし ● ③ 紅白なます★ (黄) 砂糖 (緑) 大根 にんじん (調) 醸造酢 塩 醤油 グルタミン酸ナトリウム	① (赤) サーモン 牛乳 (黄) スパゲッティー オリーブオイル じゃがいも 大豆油 砂糖 (緑) 玉ねぎ バジル しめじ ほうれん草 マッシュルーム ピーマン (調) シチューフレーク ● 昆布だし ● ② (黄) オリーブオイル なたね油 大豆油 砂糖 (緑) ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ にんにく トマト なす (調) 昆布だし ● 塩 香辛料 トマトソース ● ③ (緑) グレープフルーツ	西洋料理の母的存在ともいわれるイタリア料理の、もっとも大きな特徴は、素材の持ち味が最大限生かされていることです。三方を海に囲まれ、比較的温暖な気候に恵まれたイタリアは食材が豊富にあります。また、食材の持つ鮮やかな色も味わいのひとつと考えられており、色彩豊かな料理が数多くあります。そして、何種類もあるパスタを料理に応じて使い分けていることも有名です。	京都府 ◆ 豚のハリハリ鍋風煮 「ハリハリ」とは、水菜のシャキシャキとした食感や、見た目のシャキッとハリのある様子を表現した言葉です。 ◆ 湯葉の味噌汁 湯葉は豆乳を温めると表面にできる、たんぱく質と脂肪の膜です。京都の水で作ると、まろやかな味になるそうです。 ◆ すぐきの和え物 すぐき漬けは、しば漬け、千枚漬けと並び、京都の三大漬物のひとつです。	乳① 小麦① 大豆①②	小麦①② 大豆①② 卵① 乳①②③	小麦①②③ 大豆①②③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに) 大豆②③	卵② 小麦①② かに②
アレルギー原因物質	小麦①③ 大豆①②③ 野菜ふりかけ(青菜(広島菜 京菜 大根菜))	乳① 小麦① 大豆①②	小麦①③ 大豆①②③ 野菜ふりかけ(青菜(広島菜 京菜 大根菜))	小麦②③ 大豆①②③	小麦①② 大豆①② 卵① 乳①②③	小麦①②③ 大豆①②③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに) 大豆②③	卵② 小麦①② かに②	

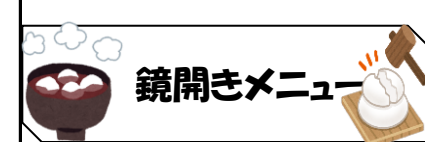


今月の…

★ **ハピベジの日** は7日、18日

★ **魚の日** は8日、15日、20日、25日

★ **お米は鳥取県産「ひとめぼれ」**



同志社小学校給食メニュー【2021年1月分】

月日	1月7日(木)				1月8日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	452	502	552	kcal	586	651	716
たんぱく質	g	15.7	17.4	19.1	g	21.4	23.8	26.2
脂質	g	7.5	8.3	9.1	g	13.1	14.6	16.1

月日	1月11日(月)				1月12日(火)				1月13日(水)				1月14日(木)				1月15日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal				kcal	552	613	674	kcal	671	746	821	kcal	591	657	723	kcal	634	704	774
たんぱく質	g				g	21.1	23.4	25.7	g	28.4	31.5	34.7	g	23.0	25.6	28.2	g	24.4	27.1	29.8
脂質	g				g	19.0	21.1	23.2	g	24.6	27.3	30.0	g	19.0	21.1	23.2	g	16.9	18.8	20.7
月日	1月18日(月)				1月19日(火)				1月20日(水)				1月21日(木)				1月22日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	710	789	868	kcal	637	708	779	kcal	554	615	677	kcal	602	669	736	kcal	635	706	777
たんぱく質	g	25.8	28.7	31.6	g	27.4	30.4	33.4	g	24.5	27.2	29.9	g	17.6	19.5	21.5	g	30.1	33.4	36.7
脂質	g	38.1	42.3	46.5	g	25.8	28.7	31.6	g	18.5	20.5	22.6	g	17.0	18.9	20.8	g	31.2	34.7	38.2
月日	1月25日(月)				1月26日(火)				1月27日(水)				1月28日(木)				1月29日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	514	571	628	kcal	542	602	662	kcal	712	791	870	kcal	551	612	673	kcal	604	671	738
たんぱく質	g	19.3	21.4	23.5	g	22.8	25.3	27.8	g	21.6	24.0	26.4	g	21.2	23.6	26.0	g	23.0	25.6	28.2
脂質	g	19.0	21.1	23.2	g	18.3	20.3	22.3	g	31.4	34.9	38.4	g	16.7	18.6	20.5	g	21.5	23.9	26.3

よく使われる材料の原材料

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 トレハロース 乳化剤 着色料(カラメル) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGLEズンラウンド	小麦粉 レーズン 砂糖 マーガリン 発酵風味料 豆乳 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料 ph調整剤 VC	小麦、乳、大豆
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、大豆
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油(菜種)、醸造酢、砂糖、水あめ、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料	
	味ぽん酢	本醸造醤油、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし、コンソメスープ	和風だし	食塩、調味料(アミノ酸等)、乳糖、砂糖、風味原料(かつお節粉末)	乳
	昆布だし	調味料(アミノ酸等)、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン	
	いりこ合わせだし	いわし煮干 かつお節 さば節 酵母エキス 食塩 煮干エキス 魚醤 調味料(アミノ酸等)	さば
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末醤油、オニオンパウダー、コショウ、セロリ、酵母エキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフパウダー、ビーフオイル、オニオンパウダー、食用植物油、粉末しょうゆ、オニオンエキスパウダー、小麦たん白発酵調味料、胡椒、チキンエキスパウダー、乳製品、セロリ、調味料(アミノ酸等)カラメル色素、酸味料	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、動植物油、鶏エキス、豚エキス、澱粉分解物、野菜エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)	牛肉、鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩、酒精	大豆
ソース類	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳、砂糖、食塩、でんぷん、クリーミーパウダー、ナチュラルチーズ、生クリーム、チーズ加工品、オニオンパウダー、ポークエキス、酵母エキス、香辛料、濃縮生クリーム、デキストリン、玉ねぎ加工品、調味料、チキンエキス、とうもろこし粉、ガーリックパウダー、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC、ビタミンE)酸味料、香辛料抽出物、	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	カレールー	小麦粉 食用油脂 (パーム油 なたね油混合油脂) 食塩 カレー粉 砂糖 香辛料 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 酸味料 (一部に小麦を含む)	小麦
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉 鶏肉)砂糖 ごま油 醤油 ガーリックペースト 牛脂豚脂混合油 小麦粉 オイスターソース 食塩 トマトペースト チキンエキス しょうがペースト みりん風発酵調味料 でんぷん ポークエキス みそ 醸造酢 還元水あめ 豆板醤風みそ 唐辛子 調味料(アミノ酸等)増粘剤(キサンタンガム)着色料(カラメル パプリ	小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま
	甘酢あん	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖液糖) 醤油 醸造酢 トマトケチャップ たん白加水分解物 畜肉エキス	小麦、鶏肉、大豆、りんご
	照りダレ	水あめ 醤油 砂糖 食塩 かつお削り節 発酵調味料 加工でん粉 キタンサンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 (原材料の一部に小麦を含む)	大豆、小麦
	ミートソース	玉ねぎ 人参 トマトペースト 砂糖 食用植物油 牛肉 豚肉 大豆加工品 ビーフエキス 食塩 香辛料 増粘剤(加工デンプン)香辛料抽出物 酸味料 調味料(アミノ酸)一部に小麦 牛肉 大豆 豚肉を含む)	小麦、牛肉、豚肉、大豆
	ウスターソース	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご 人参 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 香辛料 アミノ酸液 増粘剤 カラメル色素 甘味料 (材料の一部に大豆を含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	炒めたまねぎ(たまねぎ、コーン油)小麦 ラード トマトペースト ワイン 砂糖 ビーフエキス 食塩 しょうゆ たん白加水分解物 にんじんエキス 酵母エキス 香辛料 ポークエキス デキストリン カラメル色素 調味料(ア	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	トマトソース	トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料	大豆

*パンは同一ラインでオレンジ、くるみ、ごま、卵を使った製品を製造しています。

1月の主な半製品(★印)

	原材料
7日 野菜ふりかけ	青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 鰹削り節 赤しそ 食塩 かぼちゃ にんじん みりん 酵母エキス 食用植物油 昆布エキス 酸化防止剤(ビタミンE) 酸味料
7日 オレンジジュース	オレンジ 香料
7日 紅白なます	大根 人参 砂糖 醸造酢 塩 醤油 グルタミン酸ナトリウム
12日 八丁味噌	大豆 米 食塩 かつおエキス 昆布エキス 酒精 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 水あめ
13日 ハンバーグ	牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく パン粉 大豆粉 小麦加工品 乳成分 卵白粉 植物性たん白 ゼラチン 香辛料 食塩 砂糖 野菜ブイヨン 調味料(アミノ酸) カラメル色素 香味油 香辛料
14日 お魚ふりかけ	ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 鰹節エキス 削り節(鰯) 酵母エキス マッシュポテト 味付け海苔 青のり コーンスターチ 削り節(鰹) かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 VC (本製品で使用している、さば・いわしは、えび、かにを食べており 海苔は、えび・かにの生息域で 採取しています)
15日 梅肉	うめ 食塩 醸造酢(小麦を含む) ソルビトール 醸造調味料 味醂 調味料(アミノ酸) 酸味料 着色料(赤102、黄4)
15日 ちくわ	魚肉(すけとうだら、ひめじ等) でん粉 植物性たん白(大豆を含む)砂糖 植物油 食塩 ぶどう糖 加工でん粉 調味料(アミノ酸等) 貝Ca 水 (本品の魚肉には、えび かにを食べている魚を使っています。) (本品の製造設備では、たまご 小麦を含む製品を製造しています。)
15日 白玉	もち米粉 水 加工でんぷん 酵素
18、22日 粒マスタード	醸造酢 からし 食塩 白ワイン 砂糖 香料 酸味料 酸化防止剤(亜硫酸塩)
20日 鯉の唐揚げ	黄金かれい 酵素 唐揚げ種(でん粉 小麦粉 食塩 砂糖 粉末しょうゆ 全卵粉 脱脂粉乳 調味料[アミノ酸])
4日 フルーツカクテル	黄桃 洋ナシ パインアップル ぶどう さくらんぼ 砂糖 酸味料 赤色3号
22日 ツナフレーク	キハダマグロ 大豆油 野菜エキス 食塩 調味料(アミノ酸) (一部に大豆を含む)
26日 ちりめんじゃこ	ちりめん 塩 (本製品で使用しているちりめんは、えび かに いかを混ぜる漁法で採取しています。)
26日 すぐき漬	すぐきかぶら 漬け原材料[しょうゆ(小麦を含む) 食塩 醸造酢 みりん] ソルビット 調味料(アミノ酸等) 酸味料 保存料(ソルビン酸K)
27日 鶏の竜田揚げ	鶏肉 醤油 砂糖 小麦粉 しょうが 植物性たん白 酒 塩 米粉 でん粉 卵 パン粉 植物油(大豆) 粉末卵白 香辛料 パーム油 大豆油
29日 揚げ出し豆腐	大豆 衣(でん粉 小麦たん白 大豆粉) 安定剤(加工でんぷん) 豆腐用凝固剤
29日 まき麩	小麦 小麦グルテン 酸化防止剤(ビタミンE)

