


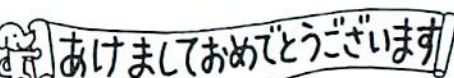
日・曜日	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
献立名	牛乳 ごはん 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん おひたし 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ
実量	759 297 206	745 24 188	965 293 291	764 282 184	892 274 23	682 246 176	869 298 355	718 312 156	722 202 166	958 339 359	844 287 262					

日・曜日	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	牛乳 ごはん ソースかつお・ゆでキャベツ 打ち揚げの揚げ物 ごまめ・ペイコポト おひたし	牛乳 ごはん ソースかつお 打ち揚げの揚げ物 ごまめ・ペイコポト おひたし	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ	牛乳 ごはん 鶏肉の甘煮 じゃがいも炒め 野菜炒め 揚げ焼きハンバーグ ペーコン(豚玉) 野菜サラダ つばき揚げ
実量	811 281 177	804 307 215	914 356 362	922 326 315	787 258 18

貝塚市学校給食会



1年2年のみ



★ 献立紹介 ★

《 田作り 》

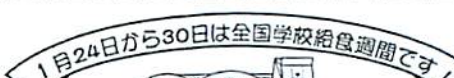
田作りとは、小さなカタクチイワシを干して乾物にし、それを炒めて醤油・砂糖・みりんを煮詰めて甘辛した汁をからめたものです。

昔、カタクチイワシは田植えの肥料として使われていて、この肥料を使うとその田んぼは豊作をもたらしてくれたことから、五穀豊穡を願い、お正月のおせち料理として食べられるようになりました。


《 紅白なます 》

紅白なますは、千切りにした大根とにんじんを塩でしんなりさせて水気をしぼり、三杯酢や甘酢などで和えたものです。

大根とにんじんの色合いが水引のように紅白であることから、お祝いの席に並べられます。



1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って行くことができない児童を対象に行われたのがはじまりです。給食週間とは、毎日食に対する給食のことを考え、食べものや給食に関わってくれている人に感謝をする週間です。

貝塚市の今年のテーマは「日本の郷土料理」です。毎日様々な情報を発信します。この機会に、「食べること」について考えてみましょう。

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	鶏卵	大豆	豚肉	牛肉	魚	イカ	エビ	カニ	甲殻類	シイタケ	椎茸	きのこ	ごま	ごま油	そば油	リンゴ	オレンジ	バナナ	カシューナッツ
10日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	照り焼きハンバーグ			●																				
	ベーコンポテト																							
	野菜サラダ																							
11日(木)	牛乳					●																		
	ごはん																							
	あじのハーブフリッター					●																		
	きんぴら																							
	煮込み・大根の煮物					●																		
12日(金)	牛乳																							
	ごはん																							
	鶏肉の甘酢あん																							
	キャベツとちやしの炒め物																							
	絆三昧																							
15日(月)	牛乳																							
	ごはん																							
	筑前煮					●																		
	小松菜の炒め物																							
	ちくわの蓮根揚げ・田作り																							
16日(火)	牛乳																							
	ごはん																							
	いわしのかば焼き																							
	じゃがいもの煮る煮																							
	大根とチンゲン菜のサラダ																							
17日(水)	牛乳																							
	ごはん																							
	ピビンバ																							
	キムチとごぼうの炒め物																							
	わかめスープ																							
18日(木)	牛乳																							
	ごはん																							
	さばの山椒揚げ・いんげんの炒め物																							
	大根とベーコンの煮物																							
	小松菜と卵の炒め物																							
19日(金)	牛乳																							
	ごはん																							
	八宝菜																							
	ちくわの煮物																							
	もやしのナムル																							
22日(月)	牛乳																							
	ごはん																							
	カレーライス																							
	きのこのソテー																							
	きわかめのサラダ																							
23日(火)	牛乳																							
	ごはん																							
	白菜の煮物																							
	さばのみそ煮																							
	コロッケ・ゆでキャベツ																							
24日(水)	牛乳																							
	ごはん																							
	豆腐のチャンプルー																							
	にんじんしりしり																							
	揚げ春巻き・ゆでブロッコリー																							

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	鶏卵	大豆	豚肉	牛肉	魚	イカ	エビ	カニ	甲殻類	シイタケ	椎茸	きのこ	ごま	ごま油	そば油	リンゴ	オレンジ	バナナ	カシューナッツ
25日(木)	牛乳																							
	ごはん																							
	ソースかつ丼・ゆでキャベツ																							
	打ち豆の煮物																							
	ごまあえ・パイクドポテト																							
26日(金)	牛乳																							
	ごはん																							
	ちゃんこ鍋																							
	蒸ししゅうまい																							
	はたはたのから揚げ・ふかしいも																							
29日(月)	牛乳																							
	ごはん																							
	鶏肉のから揚げ・いんげんの炒め物																							
	さばのしょうが煮																							
	高野豆腐の煮物・煮浸し																							
30日(火)	牛乳																							
	ごはん																							
	豚丼																							
	さんまの松茸煮																							
	ポテトサラダ																							
31日(水)	牛乳																							
	ごはん																							
	ポークビーンズ																							
	ペペロンチーノ																							
	海藻サラダ																							

日頃の生活で風邪を予防しよう！

寒い日が続いています。風邪を予防するには、日頃の生活を見直すことが重要です。基本は、うがいや手洗いの習慣をつけること、十分な栄養と睡眠をとることです。食事は栄養バランスのよいものを食べて免疫力を高めましょう。そのほか、風邪が流行っている時は、人込みを避け、部屋を乾燥させないように加湿器を使うなど、日頃の生活を見直しましょう。

**Q、食欲がない時は
食べなくてもいいの？**

熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合があります。しかし、何も食べないと、体力が落ちてしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜をたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、胃に優しく栄養価も高いので最適です。

風邪を早く治すために、
少しずつでも食べましょう。



**Q、お茶でうがいをすると
効き目があるって本当？**

緑茶などのお茶には、カテキンという成分が含まれています。このカテキンには抗菌作用があり、風邪にも効果があるといわれています。お茶を入れてそのまま冷やしたり水で薄めたりしてうがいに利用してみましょう。



献立は内容を一部変更する場合があります。