

# 1がつこんだて

給食センター <http://www.city.ono.hyogo.jp/~kyusyoku/>  
ホームページ 好評メニューの作り方もご覧ください。

★は新メニューです。

## 今月の栄養摂取量 (1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	651	803
たんぱく質 g	26.7	32.1
給食予定人員		
小学校	3,307人	
中学校	1,688人	
特別支援	71人	
幼稚園	200人	
合計	5,266人	



### 1/11(水)

かきたまじる  
さばのみそに  
ごはん  
ぎゅうにゅう



### 1/12(木)

はくさいの  
クリームシチュー  
かぼちゃフライ  
おのっこパン  
くろまめバター  
ぎゅうにゅう

### 1/13(金)

さつまじる  
うのはなのにつけ  
やきプリンタルト  
わかめごはん  
ぎゅうにゅう

1年生わくわくオーケストラ



### 1/16(月)

カレーライス  
(むぎごはん)  
だいこんサラダ  
ぎゅうにゅう



### 1/17(火)

ぶたじる  
コロツケ  
りんご  
ごこくひじきごはん  
ぎゅうにゅう



### 1/18(水)

ちゅうかどんぶり  
(ごはん)  
はるまき  
ぎゅうにゅう



### 1/19(木)

エビだんごスープ  
とりにくのハーブやき  
パンパン  
ぎゅうにゅう



### 1/20(金)

ハヤシライス  
(むぎごはん)  
キャベツと  
だいずのサラダ  
ぎゅうにゅう



### 1/23(月)

★しめじのみそじる  
さんしょくどんぶり  
(ごはん)  
きざみのり  
ぎゅうにゅう



### 1/24(火)

やきそば  
ヨーグルトあえ  
おのっこパン  
ぎゅうにゅう

### 1/25(水)

かすじる  
やきざかな(さば)  
畚かわいっこごもく  
ぎゅうにゅう

### 1/26(木)

たまごスープ  
カツめし(ごはん)  
カツめしソース  
ポイルキャベツ  
(幼なし)  
ぎゅうにゅう

### 1/27(金)

にしめ  
ほうれんそうの  
きのこあえ  
ヨーグルト  
ごはん  
ぎゅうにゅう

畚かわいっこ五目は、河合小5年生が育てたもち米を、五目御飯に20%まぜて炊きました。5年生のみんな、ありがとう♡

21日の振替休日 3年生のみ中間試験

1月24日(火)～30日(月)は、  
全国学校給食週間



### 1/30(月)

きんぴら  
さんまのみぞれに  
ごはん  
ぎゅうにゅう



### 1/31(火)

ビーフシチュー  
とうもろこし  
おのっこパン  
スライスチーズ  
ぎゅうにゅう

## 作ってみませんか。かす汁

●材料 (5人分)  
豚肉スライス 100g  
ごぼう 1本  
にんじん 2/3本  
大根 100g  
ちくわ 1本  
こんにゃく 1/3枚  
青ねぎ 30g  
味噌 50g  
酒かす 30g  
だし汁 800cc

### ●作り方

1. 豚肉を3cmの幅に切る。ごぼうをささがきにし、水にさらしてあくをとる。にんじん、こんにゃくを千切りにする。大根を短冊切りにする。ちくわを輪切り、青ねぎを小口切りにする。
  2. 酒かすを少しの湯で、ふやかしておく。
  3. 鍋にだし汁を入れ、沸騰させてから豚肉を入れる。
  4. 次ににんじん、大根、ごぼう、こんにゃくの順に入れ、あくがでたら、そのたびにあくをとる。
  5. よく煮えたら、ちくわを入れ、酒かすと味噌をとかしながら加える。
  6. 青ねぎをちらして、できあがり。
- ※兵庫県は酒造りが有名で、かす汁は兵庫県の郷土料理の1つです。酒かすは、酒をしぼるときに残るものです。



南天(なんてん)

「難を転じて、福となす」という話から、縁起のよい植物とされています。

※ 食材は安全を確認して使用しております。