


日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ()は、下処理で使用します。	ちゆうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
11 (水)	■		コッペパン		コッペパン			626	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			やさいのミートソースに	マカロニ、さとう なたねあぶら		ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、さやいんげん、ダイズトマト	トマトピューレ、ウスターソース、とりだし トマトケチャップ、とりガラスープ	23. 2
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら			にんにく	とんこつスープ、のうこうソース しお、こしょう	20. 9 2. 3
12 (木)	■		ごはん		ごはん			664	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ぞうに		さといも、しらたまだんご		とうふ、みそ	だいこん、きんときにんじん、ごまつば こんぶだし、みりん、けずりぶし だしこんぶ、いりこだし、かつおだし	25. 4
	■		ぶりのてりやき (1きれ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ		ぶり		しお、しょうゆ、みりん、さけ	17. 5
		もも					おうとうかんづめ	1. 8	
13 (金)	■		ごはん		ごはん			684	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、なたねあぶら		ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ブロッコリー、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	22. 5
			チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら		チキンナゲット			21. 8
		みかん (1こ)					みかん	2. 1	
16 (月)	■		アップルパン		アップルパン			648	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			コーンときのこのスープ	かたくりこ		とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん ブロッコリー、しめじ、あおなづき、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ、	26. 5
			とりにくのあまづづけ (1こ)	かたくりこ、なたねあぶら さとう		とりにく		しお、こしょう、す、しょうゆ	25. 5
		やきそば	スパゲティ、さとう なたねあぶら		ぶたにくJ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	のうこうソース、ウスターソース、ガラスープ とりガラスープ、しお、こしょう	2. 6	
17 (火)	■		だいこんなめし		ごはん		だいこんぼフレーク	594	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			とんじる	さつまいも		ぶたにくJ、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、あおなづき、たまねぎ	けずりぶし、いりこだし	21. 7
			チキンウィンナー (3ぼん)	なたねあぶら		チキンウィンナー			18. 2
		ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら		あぶらあげ、ひじき		かつおだし、しょうゆ	3. 1	
18 (水)	■		コッペパン		コッペパン			612	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ポパイシチュー	じゃがいも、なたねあぶら		とりにく	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん ほうれんどう	シチューフレーク チキンブイヨン、こしょう	19. 5
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら			ごぼう	しお、からあげこ、(す)	22. 7
		かじゅうグミ (1ふくろ)	かじゅうグミ(あおりんご)					2. 2	
19 (木)	■		ごはん		ごはん			595	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			なめこのすましじる	かたくりこ		とうふ、わかめ、とりにく	たまねぎ、にんじん、なめこ	かつおだし、しょうゆ、けずりぶし、しお	21. 1
			カレーコロッケ (1こ)	カレーコロッケ なたねあぶら					17. 0
		ぶたにくとだいこんのいために	ごまあぶら、さとう		ぶたにくW、みそ	だいこん、にんじん、厚しいたけ	ガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ、さけ みりん	1. 7	
20 (金)	■		ごはん		ごはん			603	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどんぶり	かたくりこ、なたねあぶら さとう		ぶたにくJ	にんじん、はくさい、たまねぎ キャベツ、きくらげ、厚しいたけ あおなづき、しょうが、たけのこ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ しお、こしょう、さけ、しょうゆ	19. 4
			やきぎょうざ (2こ)	なたねあぶら、さとう		ぎょうざF		す、しょうゆ	17. 5
		ゼリー (1こ)	ゼリー(やさい)					1. 8	
23 (月)	■		コッペパン		コッペパン			606	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			あんかけうどん	うどん、かたくりこ		とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ、あおなづき	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ かつおだし、こんぶだし	22. 1
			みつばのかきあげ (1こ)	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら			たまねぎ、にんじん、みつば	しお	20. 3
		ジャム (1ふくろ)	いちごジャム					2. 1	

ちさん ちしょう
地産地消 とは?



地元でとれたものを、その土地でたべることをいいます。
泉南市から20キロ圏内の産地のものを地場産として取り扱い
使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。



1月は泉南市産の新米「あきたこまち」です。

<お知らせ>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象 児童に配付させていただきます
アレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧が
可能です。

(問い合わせ先)

がっこうきゅうしょく
学校給食センター ☎ : 072-484-1389



日・曜	はしの日	アレルギー など	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	しょうひん 食品 と はたらき	ちゅうみりょう 調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
							エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま
24 (火)	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>		627	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			けんちんじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごまつな あかねぎ	けずりぶし、みりん、しょうゆ、かつおだし だしこんぶ、しお
			みそカツ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ
25 (水)	■		コッペパン(きりめいり)	コッペパン		577	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			かぶのポトフ	じゃがいも	ウィンナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ かぶ	とりだし、とりガラスープ、しょうゆ とんこつスープ、しお、こしょう、こんぶだし
			しろみぎかなのバジルフライ(1こ)	なたねあぶら	ホキのバジルフライ		
26 (木)	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>		618	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			だいこんのみそしる	さとう	あつあげ、みそ、わかめ	だいこん、にんじん、たまねぎ あかねぎ	いりこだし、けずりぶし
			さんまのムニエル(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら	さんま		カレーこ、しお、こしょう
27 (金)	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>		676	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ワンタンスープ	いとかんにやく、さとう	ぎゅうにくJ	ごぼう、えだまめ	しょうゆ、さけ、みりん、(す)
			はるまき(1こ)	ごまあぶら			
30 (月)	■		オリーブパン	オリーブパン		689	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ミートボールシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ミートボールV	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ダイストマト	トマトピューレ、ハヤシブレイク デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ とりだし、とんこつスープ、とりガラスープ
			かぼちゃコロッケ(1こ)	なたねあぶら		かぼちゃコロッケD	
31 (火)	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>		603	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			とうふとわかめのみそしる	さとう	とうふ、あぶらあげ、みそ わかめ	だいこん、にんじん、あかねぎ なめこ、たまねぎ	けずりぶし、いりこだし
	★		とりそぼろ	なたねあぶら	とりひきにく	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ

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年に山形県鶴岡市で、お弁当を持ってこられない子どもたちに「おにぎり、焼き魚、漬けもの」を出したのが始まりとされています。戦争が始まり、しばらく中断されていましたが、昭和21年12月24日に関東地方で再開されました。そのことを記念し、現在は12月24日は給食がないため、1か月後の1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。



今回、泉南市の給食では、泉南地域の郷土料理や保護者の方から提案していただいた献立を入れました。26日「ごぼうとぎゅうにくのいためもの」は、西信達小学校の保護者の方が考えてくれました。他にもご協力いただき、ありがとうございました。また、この一週間の給食のどこかに星形に切った人参(ラッキーにんじん)が入っているかもしれません。探しながら食べてくださいね。

ラッキーにんじんが
はいていたひとは
ラッキー☆

1 月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	628	22.5	20.9	2.3	315	2.7	229	0.29	0.36	24	3.7
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)