

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 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			しょうみりょう 調味料 など ()は、下処理で使用します。	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		
8 (火)	■		ごはん		ごはん				692
			ぎゅうにゅう ぞうに		さといも、しらたまだんご こむぎこ、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ	だいこん、きんときんにんじん、ごまつな	みりん、けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ、みりん、さけ	26.6
		ヒ	ぶりのてりやき(1きれ)	ほねにちゅういして たべましょう	こむぎこ、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	21.6
			ちくぜんに		こんにやく、さとう、 なたねあぶら	とりにく	ごぼう、れんこん、にんじん、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)	2.0
9 (水)	■		コッペパン		コッペパン				586
			ぎゅうにゅう		なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお	19.9
			コーンスープ		なたねあぶら	チキンナゲット			23.6
			チキンナゲット(2こ) ゆでブロッコリー いちごジャム(1ふくら)		いちごジャム		ブロッコリー	しお、ごまドレッシング	2.6
10 (木)	■		ごはん		ごはん				607
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.9
			なめこじる		さとう	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、はくさい、 あおねぎ	けずりぶし、みりん	20.6
		ヒ	さばのこうばいに(1きれ) きりぼしだいこんのいりに		さとう	さば あぶらあげ	つちしょうが、うめぼし きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、かつおだし、しお	3.4
11 (金)	■		わかめごはん	【しんメニュー】	ごはん		わかめごはんのもと		622
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			24.0
			にくうどん		うどん	ぎゅうにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、はくさい、あおねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、みりん、しお	17.7
			ちくわのてんぷら(2きれ) キャベツとコーンのサラダ		こむぎこ、かたくりこ、 なたねあぶら	ちくわ	キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、わふうドレッシング	3.0
15 (火)	■		ごはん		ごはん				644
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			27.7
			だいこんとあぶらあげのみそじる		こむぎこ、なたねあぶら、 さとう	あぶらあげ、とうふ、わかめ、 みそ	だいこん、にんじん	けずりぶし	14.5
			サケのやきびたし(1きれ)	ほねに ちゅういして	しらたまだんご、あずき、 さとう	サケY	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、 つちしょうが	しお、こしょう、さけ、みりん、しょうゆ	2.2
16 (水)	■		アップルパン	【しんメニュー】	アップルパン				610
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.0
			やさいのミートソースに		じゃがいも、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、トマトかん	ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ、 ガラスープ、コンソメ	19.2
			れんこんチップス コーンのスープに		こむぎこ、なたねあぶら さとう		れんこん とうもろこし、えだまめ	コンソメ、しお とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	2.3
17 (木)	■		ごはん		ごはん				639
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			23.6
			すきやき		おつゆふ、いとこんにやく、 さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	16.3
			もやしのナムル ヨーグルト(1こ)	【しんメニュー】	ごまあぶら、さとう	ハムF ヨーグルト(てつり)YO	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	1.7
18 (金)	■		ごはん		ごはん				655
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.9
			ビーフンスープ	ごはんにかけて たべましょう	ビーフン、なたねあぶら	ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、 きくらげ	ガラスープ、とりガラスープ、とり・とんこつスープ、 とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	22.9
			とりにらどん	【しんメニュー】	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう、ごまあぶら	とりにく	にら、にんにく、つちしょうが	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、コチュジャン、 トウバンジャン	2.0
21 (月)	■		こくとうパン		こくとうパン				619
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			27.4
			ポトフ		じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、 ブロッコリー	コンソメ、しお、しょうゆ	24.3
			とりにくのカレーふうみやき(2きれ) もやしのサラダ		こむぎこ、なたねあぶら なたねあぶら	とりにく	もやし、にんじん、ごまつな	カレーこ、しお、こしょう ごまドレッシング、しお	2.5
22 (火)	■		ごはん		ごはん				650
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			23.8
			わかめスープ		かたくりこ	わかめ、とうふ	はくさい、たけのこ、たまねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、 しお、こしょう、さけ	21.4
			すぶた	【しんメニュー】	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、にんじん	しお、こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、す、 さけ	1.9
23 (水)	■		コッペパン		コッペパン				588
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.0
			ビーフンチャー		じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、トマトかん	のうこうソース、ハヤシブレイク、デミグラスソース、 トマトピューレ、あかワイン、しょうゆ、コンソメ、 とりガラスープ	21.2
			わふうスパゲティ おうとうのかんづめ		スパゲティ、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお	2.8
24 (木)	■		ごはん		ごはん				614
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.5
			ふのすましじる		おつゆふ、かたくりこ	わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	18.4
			みそカツ(1まい)	すきなきゅうしょく1い	こむぎこ、パンこ、かたくりこ、 なたねあぶら、さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	1.9
	だいこんととりにくのにも	【しんメニュー】	さとう	とりにく	だいこん、にんじん、つちしょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし	1.9		

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	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	食品と はたらき	調味料 など			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	
25 (金)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				608
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ぶたじる	さつまいも	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし	
			サケのしおやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	サケY		しお、みりん、しょうゆ	
			こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	しょうゆ、みりん、しお、かつおだし	
		あじつけのり(1ふくろ)		あじつけのりS			2.5	
28 (月)	★	■	メープルパン	メープルパン				573
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、セロリ	コンソメ、しお	
			いぬなぎぶたのオムレツ トマトソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	いぬなぎぶたのオムレツ	トマトかん、ソテーオニオン	トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、のうこうソース、コンソメ、しょうゆ、しお	
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	
29 (火)	■	■	ごはん	ごはん				605
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ぶたにくとはくさいのスープに	はるさめ	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、あおねぎ、つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、さけ、くろこしょう、しお	
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら	こむぎこ、なたねあぶら	ごぼう	しお、からあげこ、(す)	
			いもだこ	さといも、さとう	タコ		しょうゆ、みりん、かつおだし	
30 (水)	■	■	コッペパン	コッペパン				592
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			はなやさいとチキンのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、しめじ、ブロッコリー	とりガラスープ、カレーフレークS、のうこうソース、カレーフレークN、ウスターソース、トマトケチャップ	
			さつまいものサラダ	さつまいも	ハムF	きゅうり	しお、エッグケア	
			フルーツゼリー(1こ)	フルーツゼリー(ぶどう)				
31 (木)	■	■	ごはん	ごはん				593
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			きょうふうおでん	こんにやく、さといも、さとう	ちくわ、あつあげ	だいこん、にんじん	みりん、けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ	
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	
			みかん(1こ)			みかん		
		やさいとごっくくのふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(やさいとごっく)	2.1		

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

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)	617	23.6	19.7	2.3	325	2.6	178	0.35	0.35	18	3.5
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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)

きょうだい こんだて
しょうがっこう ちゅうがっこう おな
小学校と中学校で同じメニューがある日に、上記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

ちさんちしょう 地産地消 とは?
じもとでとれたものを、その土地で食べることを言います。
せんなんし けんない きんち じばん じばん
泉南市から20km圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、使用
よてい ばあい ふとじ けいさい
予定の場合、太字で掲載しています。

いただきます! 1月の給食目標 「感謝して食べよう」
1月24日~30日は、全国学校給食週間です!
がっこうきゅうしよく せいめい ねん はじ
学校給食は、明治22年から始まりましたが、戦争の影響などによって中断
せまら せんご せいりょうなん こ
されました。戦後、食糧難になって子どもたちの栄養状態が悪化し、昭和21年に学校給食の
さいかい つよ もと じっし
再開が強く求められて実施されました。
がっこうきゅうしよく さいかい かんしゃ こ さいだ せんごくがっこうきゅうしよく しゅうかん がっこうきゅうしよく いぎ やくわり
学校給食の再開に感謝を込めて定められた「全国学校給食週間」。学校給食の意義や役割
あらた かんが
について改めて考えてみてください。

1月8日(火)「お正月献立」
○雑煮
かんさい まる い だいこん まる わぎ
関西では、丸もちを入れ、大根やにんじんも丸く輪切りして入れます。
まる ものごと おさ かていえんまん す ねが こ
「丸(物)事を収め家庭円満に過ごせるように」という願いが込められています。
○ぶりの照り焼き
しゅつせうお りっしんしゅつせ ねが こ
ぶりは出世魚で、「立身出世」の願いが込められています。
○筑前煮
おせちに欠かせない煮しめは、様々な食材を一緒に鍋で煮ることから、「家族が
なかよ いっしょ むす すえなが はんえい ねが こ
仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

おにぎり
しおだけ
なのつけもの

○1月25日(金)
はじ さいげん
初めての給食(明治22年)を再現しました。
○1月28日(月)
いぬなぎぶた
「犬鳴豚のオムレツ トマトソースかけ」
せんなんちいきん さいりょう つか つく
オムレツは泉南地域産の材料を使って作られました。
○1月29日(火)「芋だこ」泉南地域の郷土料理です。

ぜんごくがっこうきゅうしよく しゅうかん ちゅう だい
全国学校給食週間中、大おかに「ラッキーにんじん」が
はい いる 日 があります。探してみてください。

1月15日(火)「あんこもち」
しょうが しょうねん かみさま としがみさま いえ むか
お正月は、新年の神様である「年神様」を家にお迎えしておもてなし、見送るための行事です。その
かどまつ かがもち かがもち かがもち かがもち かがもち
ために、門松やしめなわ、鏡餅を飾ります。鏡餅は、お迎えした年神様の居場所になります。
しょうが しょうが お としがみさま おく あと かがもち き わ かがもち
お正月が終わって、年神様をお送りした後は、鏡餅を木づちで割り、鏡開きをします。
ちい わ もちたま そろに た
小さく割れた餅玉は、お雑煮やぜんざいとして食べられています。
かつ うち かがもち
1月15日には、鏡開きにちなんで、あんこもちが出ます。楽しみにしていてください。

「ペロリンピック」を開きます
1月24日(木)~30日(水)に「ペロリンピック」と題して、残食調査を行います。
の た げんき からだ た た たいせつ こころ も おも
残さず食べることは、元気な体づくりにつながります。また、食べものを大切にすることを大切にしたいと思います。
しゅうかん き のこ たいせつ たらた かんが た
この週を機に、残さず食べることの大切さについて改めて考え、しっかりと食べるようにしましょう。

＜給食費についてのお願い＞
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の
食 べ る 給 食 に 大 き な 影 響 が 出 る こ と に な り ま す 。 給 食 費 は 決 め ら れ た 期
日 まで に 納 入 し て く だ さ い 。

(問合せ先) 学校給食センター 072-484-1389