


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	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		
9 (木)	スプーンなし	■	ごはん ぎゅうにゅう しろみそぞうに		ごはん せんやんで とれました	ぎゅうにゅう			652
			さわらのてりやき(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	さくら		みりん、けずりぶし、だしこんぶ	26.2
			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、にんじん、れんこん、 ほしいたけ		しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)	18.1
			こくとうパン	こくとうパン					2.1
10 (金)	■	■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			601
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、 さとう	ぶたにく、ちくわ、 あつあげ	にんじん、たまねぎ		ガラスープ、しょうゆ、とりだし	22.2
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう、エッグケア		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん		しょうゆ、かつおだし	20.5
			みかん(1こ)			みかん			2.4
14 (火)	■	■	ごはん ぎゅうにゅう		ごはん せんやんで とれました	ぎゅうにゅう			628
			なめこじる			あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、あおなご	けずりぶし、みりん	25.7
			しろみぎかなのにおろし	こむぎこ、なたねあぶら、 さとう	ホキK	だいこん		しょうゆ、みりん、かつおだし	16.2
			あんこもち	しらたまご、あずき、 さとう				しょうゆ	2.5
			ふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(しそかつお)			678
15 (水)	■	■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン		ぎゅうにゅう			21.2
			ビーフシチュー	さとう、じゃがいも、 なたねあぶら	ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマトかん、ブロッコリー	のうこうソース、ハヤシブレイク、コンソメ、 トマトピューレ、あかワイン、ローリエ、 デミグラスソース、とりガラスープ		27.5
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし		しょうゆ、かつおだし	2.8
			りんごタルト(1こ)	りんごタルト					2.8
16 (木)	■	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんやんで とれました	ぎゅうにゅう				680
			とうふのちゅうかふうに	さとう、なたねあぶら、 かたくりこ	とうふ、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、チンゲンさい、 にんじん、グリーンピース、きくらげ		しょうゆ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、こしょう	21.5
			はるまき(1こ)	なたねあぶら	はるまき				26.1
			ぶどうまめ	さとう	だいず			しょうゆ	2.0
17 (金)	■	■	アップルパン ぎゅうにゅう	アップルパン		ぎゅうにゅう			614
			ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しょうゆ		23.0
		★	オムレツきのソースがけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	オムレツ	ソテーオニオン、えのきたけ、しめじ	デミグラスソース、のうこうソース、コンソメ、 トマトケチャップ		20.2
			ひじきのカレーいため	なたねあぶら、さとう	ひじき、ベーコン	あかパプリカ、きパプリカ	カレーこ、しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん		2.5
			やさいゼリー(1こ)	ゼリー(やさい)YO					
20 (月)	スプーンなし	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんやんで とれました	ぎゅうにゅう				626
			とうふとわかめのみそじる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおなご	けずりぶし		24.1
		ヒ	さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ		21.1
			ゆずあえ	さとう		はくさい、ごまつな、しめじ	しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう、しょうゆ、 こんぶだし		2.4
21 (火)	■	■	わかめごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんやんで とれました	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう				634
			にくじゃが	じゃがいも、おつゆふ、 いとこんにやく、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ		20.2
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しょうゆ、からあげこ		19.5
			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	みりん、かつおだし、しょうゆ		2.6
22 (水)	■	■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン		ぎゅうにゅう			641
			コーンスープ	なたねあぶら、さとう	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	しょうゆ、コンソメ		23.6
			しろみぎかなのムニエル(1きれ)	なたねあぶら、こむぎこ	ホキY		カレーこ、しょうゆ、こしょう		25.6
			ごぼうサラダ	エッグケア、さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しょうゆ、(す)		2.8
			チョコクリーム(1ふくろ)	チョコクリーム					
23 (木)	■	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんやんで とれました	ぎゅうにゅう				645
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおなご、 しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		24.9
			とりそぼろ	さとう	とりひきにく	つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ		14.6
			たいやき(1こ)	たいやき				1.6	
24 (金)	■	■	バンズパン(きりめいり) ぎゅうにゅう	バンズパン		ぎゅうにゅう			632
			やさいスープ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、 ブロッコリー	チキンブイオン、くるこしょう、しょうゆ、 さけ、しょうゆ		21.7
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、 かたくりこ、さとう、 なたねあぶら	ぶたにくW、みそ		しょうゆ、のうこうソース、トマトケチャップ		25.3
			もやしのサラダ			もやし、ごまつな、にんじん	ドレッシング(ごま)		2.7
27 (月)	■	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんやんで とれました	ぎゅうにゅう				629
			ふゆやさいのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、 カリフラワー、ブロッコリー	とりガラスープ、カレーブレイクS、 のうこうソース、トマトケチャップ、 カレーブレイクN、ウスターソース		20.9
			えだまめとコーンのスープに	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、しょうゆ、チキンブイオン、 こしょう		18.4
			ぶどうゼリー(1こ)	ゼリー(ぶどう)N					1.8

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	
28 (火)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				598
			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	にんじん、たまねぎ、だいこん、あおなぎ	けずりぶし	
			さけのしおやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	サケY		しお、みりん、しょうゆ	
			あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	
あじつけのり(1ふくら)		あじつけのりD						
29 (水)	■	コーンパン	コーンパン				646	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アヒアコふうシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、とうもろこし	ホワイトルウ、コンソメ		
		とりにくのからあげギザデポーヨふう	なたねあぶら	とりにくのからあげ	トマトかん、にんにく、たまねぎ	コンソメ、しお、こしょう、クミンパウダー		
トウティフルーティー			ミックスフルーツのかんづめ	オレンジジュース				
30 (木)	■	かやくごはん	かやくごはん	かやくごはんのもと			595	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		すましじる	かたくりこ	とうふ、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しんじく	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		
		ぶたキムチ	さとう、なたねあぶら	ぶたにく	キムチ、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、コチュジャン、しお、こしょう		
		いもだこ	さといも、さとう	たこ		しょうゆ、みりん、かつおだし		
31 (金)	■	パインパン	パインパン				649	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やさいのミートソースに	じゃがいも、マカロニ、なたねあぶら、さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマトかん、かぼちゃ	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		
		チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー				
きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ				

※材料の入荷等により、内容を変更することをご承ください。

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	634	23.1	20.7	2.4	319	3.1	188	0.31	0.34	24	4.2
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 ちゅうがくおな 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いいます。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、使用予定の場合、太字で掲載しています。



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!

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年に学校給食の再開が強く求められて実施されました。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について改めて考えてみてください。

1月28日(火)

明治22年に初めて出された給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」を再現しました。

1月29日(水)

コロンビアの料理を給食風にアレンジしました。

1月30日(木)

「芋だこ」泉南地域の郷土料理です。



好きな給食ランキング

- 1位 みそカツ
- 2位 カレー
- 3位 ゼリー

※9月に4~6年生を対象に実施した「小学校給食についてのアンケート」の結果です。

★ ラッキーにんじん

全国学校給食週間で、大おかげに「ラッキーにんじん」が入っている日があります。探してみてください。

給食費についてのお問い合わせ

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ようになります。給食費は決められた期日までに納入してください。

1月9日(木)「お正月献立」

○雑煮  
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。まるもちとおさかていえんまんす「丸く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。

○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煮ることから、「家族がなかよくいっしょむすすえながはんえい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。

1月14日(火)「あんこもち」

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。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。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。1月14日には、鏡開きにちなんで、あんこもちが出ます。楽しみにしてください。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知っていますか?

いただきます  
食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう。