

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	イラスト	食品 と はたらき			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のえる 緑(みどり)のなかま		
12 (火)	■		ごはん		ごはん				663
		■	ぎゅうにゅう		せんなんしで とれました	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、あおなづき	こんぶだし、けずりぶしN、みりん だしこんぶ、いりこだし、かつおだし しょうゆ、みりん、さけ	22.3
			つくねのてりやき (3こ)		なたねあぶら、さとう かたくりこ	つくね			18.9
			にんじんシリシリ <small>おきなわけんのかていりょうり</small>		なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.3
		くろまめ (1ふくろ)			くろまめ				
13 (水)			コッペパン		コッペパン				606
	■		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	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、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	19.5
			キャベツとコーンのサラダ		ごまドレッシングR		キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお	22.9
		みかん (1こ)				みかん		3.3	
14 (木)			ごはん		ごはん				606
	■		ぎゅうにゅう		せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			
			もやしのみそしる		じゃがいも	あつあげ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、あおなづき	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし	24.0
			チキンナゲット (2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット			20.0
		ひじきのいりに		さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	2.2	
15 (金)			ごはん		ごはん				581
	■		ぎゅうにゅう		せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			
			とうふのちゅうかふうに		さとう、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW	グリーンピース、きくらげ、にんじん はくさい、たまねぎ、たけのこ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう	20.7
			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)	16.9
		しらすぼしだいこんおろし			ちりめんじゃこ	だいこん	しょうゆ	2.6	
18 (月)			こくとうパン		こくとうパン				632
	■		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、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、ダイズマト	トマトピューレ、ウスターソース トマトケチャップ、とりガラスープ、とりだし とんこつスープ、のうこうソース	22.3 19.8
			ガーリックポテト		じゃがいも、なたねあぶら		にんにく	しお、こしょう	2.3
19 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん		ごはん				652
	■		ぎゅうにゅう		せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			
			なめこじる		じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、なめこ、にんじん、あおなづき	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし みりん	26.1
	ヒ		さばのしょうがに (1きれ)		さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ	22.5
		きりぼしだいこんのいりに		さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	2.6	
20 (水)	ス プ ー ン な し		コッペパン		コッペパン				574
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			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、しめじ あおなづき	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	23.5
			ちくわのいそべあげ (2きれ)		こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわA、あおのり			18.4
		ジャム (1ふくろ)		いちごジャム				2.6	
21 (木)			ごはん		ごはん				578
	■		ぎゅうにゅう		せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそぼろに		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	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	21.5
			やきぶたとキャベツのからしあえ		なたねあぶら、さとう	やきぶた	にんじん、キャベツ	しょうゆ、ねりがらし	14.6
		ふりかけ (1ふくろ)			のりかつお			1.9	
22 (金)			ごはん		ごはん				634
	■		ぎゅうにゅう		せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			
			のっぺいじる		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、ごまつゆ	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ しょうゆ、しお	26.5
			とりそぼろ		さとう	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	19.3
		かぼちゃコロッケ (1こ)		なたねあぶら		かぼちゃコロッケC		1.8	
25 (月)			パン		パン				617
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			だいこんのポトフ		じゃがいも	ウインナーF	かぶ、にんじん、キャベツ だいこん	とりガラスープ、しょうゆ、こんぶだし とんこつスープ、しお、こしょう、とりだし	21.3
			てりやきチキンハンバーグ (1こ)		なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	22.0
		かじゅうグミ (1ふくろ)		かじゅうグミ(あおりんご)				2.6	

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 (中学生 平均)	612	23.3	19.2	2.4	328	3.1	276	0.31	0.35	19	3.8
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)

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	食品 と はたらき			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			
26 (火)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん	せんなんしでとれました			618	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのみそしる	じゃがいも		みそ、あつあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	けずりぶしR、けずりぶしN、いりこだし	27.2
			さけのおろし	こむぎこ、なたねあぶら		さけW	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	17.1
		あおなのいりに	さとう		あぶらあげ	ごまつゆ	しょうゆ、いりこだし、かつおだし、みりん、しお	2.2	
27 (水)		■	コッペパン	コッペパン				609	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこはるさめ			にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし	25.4
			みそかつ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう		ぶたにくW、みそ	キャベツ、たけのこ	しお、のうこうソース、トマトケチャップ	21.9
		えだまめとコーンのスープに	さとう			とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	2.7	
28 (木)		■	だいこんなめし	ごはん	せんなんしでとれました		だいこんば	584	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに			つくね、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう	20.8
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら		オムレツ		しお、こんぶだし	18.6
		じゃこごうこ	さとう	せんなんちいきのきょうどりょうり	えびじゃこ	みずなすめかつ(ふるづけ)	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし	3.2	
29 (金)		■	ごはん	ごはん	せんなんしでとれました			616	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			とんじる	じゃがいも		ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし	25.4
			にんじんとたまねぎのひらひらあげ	こむぎこ、かたくりこ			にんじん、たまねぎ	しお	15.7
			てまきのり(1ふくろ)	なたねあぶら		てまきのり			1.9
		こんぶまめ	さとう		だいた、こんぶ		しょうゆ、しお		

ちさんちしょう
地産地消とは?

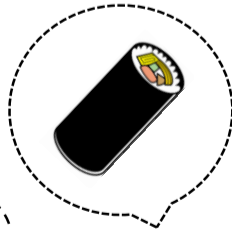
地元でとれたものを、その土地でたべることを言います。
平成26年度からは、泉南市から20キロ圏内の産地のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。

1月のお米はすべて、泉南市でとれた「あきたこまち」を提供します。

☆ みんなが選んだ「好きなおかず」 ☆

「給食について」のアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
アンケートにみなさんが書いてくれた「好きなおかず」の結果は、次のとおりです。
みなさんの好きなおかずは、この中に入っていますか。

1位	みそカツ
2位	カレー
3位	チキンナゲット
4位	ごぼうのから揚げ
5位	ハンバーグ



1月29日(金)の「にんじんとたまねぎのひらひら揚げ」の食べ方

- ① 手巻きのりを片手の手のひらにのせる
- ② 手巻きのりの上にごはんをのせる
- ③ ごはんの上に「にんじんとたまねぎのひらひら揚げ」をのせる
- ④ 手巻きのりをまく



〈お知らせ〉
「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただく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。

1月24日から30日は、

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
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取り入れました。この機会に、毎日給食が食べられていることに感謝し、食べ物の大切さについて考えてみましょう。

日・曜日	献立	内容
25日(月)	大根のポトフ	使用する野菜はすべて、泉南地域でとれたもの
26日(火)	ごはん かぼちゃの味噌汁 鮭の煮おろし 青菜の炒り煮	日本で最初の給食を再現
27日(水)	みそカツ	「好きなおかず」アンケートの1位
28日(木)	じゃこごうこ	泉南地域の郷土料理
29日(金)	にんじんとたまねぎのひらひら揚げ 手巻きのり	信達小学校保護者の方から提案していただいた献立

(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

