


月	火	水	木	金	
	10	11(Cグループ対応)	12	13	
 <p>明けましておめでとございます。 本年もよろしく お願いします。</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ポークチャップ (温) 赤 豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 マッシュルーム 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 緑 ウスターソース 黄 白ワイン 黄 さとう 黄</p> <p>和風パスタ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ペーコン 赤 キャベツ 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 赤 粉かつお 赤 しょうゆ 赤</p> <p>ポトフ (食缶) 赤 鶏肉 赤 大根 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 野菜ブイヨン 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 21.7 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (温) 赤 牛肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 赤 鶏肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>つぼ漬け (冷) 緑 つぼ漬け 緑</p> <p>(基本献立) 野菜のこまめ (冷) 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 ゆで塩 赤 ちくわ 赤 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>(Cグループ) 野菜のあえもの (冷) 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 ゆで塩 赤 ちくわ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 23.8 塩分 (g) 2.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>野菜炒め (温) 赤 牛肉 赤 ウインナー 赤 土生姜 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>さばの煮付け (温) 赤 さば 赤 土生姜 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p>雑煮 (食缶) 緑 大根 緑 金時人参 黄 里芋 黄 豆腐 赤 白玉だんご 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 874 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 25.0 塩分 (g) 3.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>やさいゼリー (学校配送) 黄 やさいゼリー 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) 赤 チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>大根サラダ (冷) 緑 大根 緑 ハム 赤 きゅうり 赤 ゆで塩 赤 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 932 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 27.8 塩分 (g) 3.8</p>	
	16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)
	16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)
	16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Aグループ対応)	

月	火	水	木	金
30	31(Aグループ対応)			
<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 赤 米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶) 赤 緑 黄 緑</p> <p>牛肉 にんにく 玉ねぎ じゃがいも にんじん 鶏ガラスープ 豚骨スープ 赤ワイン こしょう トマトピューレ ハヤシフレーク(N) ハヤシフレーク(R) トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース</p> <p>かぼちゃコロッケ (冷) かぼちゃコロッケ 緑 なたね油 黄</p> <p>フルーツカクテル (冷) りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 871 たんぱく質 (g) 21.6 脂質 (g) 19.3 塩分 (g) 2.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 赤 米 黄</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <p>(基本献立) 三色そぼろ丼 (温) 赤 赤 緑 緑</p> <p>豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 炒り卵 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう</p> <p>(Aグループ) そぼろ丼 (温) 赤 赤 緑 緑</p> <p>豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (温) 赤 赤 黄</p> <p>ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 赤 赤 緑 赤 緑</p> <p>豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 青ねぎ だし昆布 削り節 みそ</p> <p>エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 37.7 脂質 (g) 23.8 塩分 (g) 4.7</p>	<p>地産地消とは?</p> <p>地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮でそれを食べることは、体によいと言われています。</p> <p>泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。</p> <p>キャベツ</p> <p>1月の給食に登場する旬の食材</p> <p>キャベツ 大根 ほうれん草 小松菜 白菜 ブリ</p>		

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



1月24日から
1月30日は
全国学校給食週間です



学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が求められるようになり、再開することになりました。

まず、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で試験的に実施することになり、同日に東京都内の小学校でラウ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

なつかしのメニュー紹介
(脱脂粉乳)



脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたものです。スキムミルクともいいます。

明治22年

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年

ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和27年

コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム

昭和40年

ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃)

昭和52年

カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ

今の給食

地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。

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 (エネルギーの25%~30%) g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	850	31.5	23	3.2	302	3.3	238	0.82	0.53	46	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389