

月	火	水	木	金
 <p>新年、明けましておめでとうございます。 早いもので、今の学年で過ごすのもあと少しとなりました。まだまだ寒い日が続きます。 体調管理には、気をつけましょう。</p> <p>今年の目標を立てよう！</p> <p>(例) 朝ご飯を毎日食べる！嫌いな食べ物を減らす！など</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>目標</p>   </div>	<p>10</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 緑 グリーンピース 黄 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> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 837 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 24.7 塩分 (g) 3.3</p>	<p>11(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>スパイシーチキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>きゅうりの浅漬け風 (冷)</p> <p>きゅうり 緑 にんにく 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 昆布パウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(基本献立) 卵焼き (冷)</p> <p>卵焼き 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Aグループ) ポークウインナー (冷)</p> <p>ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 819 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 23.3 塩分 (g) 2.2</p>	<p>12</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>炊き込みご飯 (黄)</p> <p>炊き込みご飯のもと 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>きざみうどん(汗・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 油揚げ 緑 しめじ 赤 青ねぎ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>きざみうどん(麵) (温)</p> <p>うどん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>牛肉のしぐれ煮 (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 873 たんぱく質 (g) 36.7 脂質 (g) 22.2 塩分 (g) 4.6</p>	
<p>15</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 赤 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ワンタンスープ (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 25 塩分 (g) 3.4</p>	<p>16</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>照り焼きハンバーグ (温)</p> <p>ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんにく 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ベーコンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>雑煮 (食缶)</p> <p>大根 緑 金時人参 緑 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> </div> <p>エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 19.7 塩分 (g) 3.0</p>	<p>17(Cグループ対応)</p> <p>コーヒー牛乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>肉じゃが (温)</p> <p>豚肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんにく 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> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんにく 赤 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(基本献立) 焼きぎょうざ (温)</p> <p>ぎょうざ 赤 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Cグループ) 蒸ししゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 酢 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>ゆかり 緑</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 21.8 脂質 (g) 15.7 塩分 (g) 2.4</p>	<p>18</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>野菜炒め (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 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> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>さばの煮付け (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>きつまつ汁 (食缶)</p> <p>大根 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 26.1 塩分 (g) 3.4</p>	<p>19</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>鶏肉の甘酢漬け (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 酒 赤 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 酢 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>チンゲン菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤 チンゲン菜 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ツナのそぼろ煮 (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>黄桃缶 (冷)</p> <p>黄桃缶 緑</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 31.7 塩分 (g) 2.1</p>

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	822	29.1	23	3.0	277	2.7	204	0.74	0.51	28	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

きょうだい献立

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右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。)



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

月	火	水	木	金
22(Aグループ対応)	23	24	25	26
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 干しいたけ 緑 土生姜 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 (基本献立) 犬鳴豚のオムレツ (冷) 犬鳴豚のオムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 (Aグループ) チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 20.0 塩分 (g) 3.4	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 さわらのかぼ焼き (温) さわら 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 ほうれん草とベーコンのソテー (温) とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 ちやんこ煮 (食缶) つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 土生姜 緑 鶏ガラスープ 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 塩 赤 昆布だし 赤 エネルギー (kcal) 826 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 24.0 塩分 (g) 3.4	コーヒー牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 かぼちゃ焼肉フライ (温) かぼちゃ焼肉フライ 赤 なたね油 黄 どて焼き風 (温) 牛肉 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 中華サラダ (冷) きゅうり 緑 もやし 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄 五目豆 (冷) 大豆 赤 にんじん 赤 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 ごぼう 赤 昆布 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 エネルギー (kcal) 769 たんぱく質 (g) 22.7 脂質 (g) 17.9 塩分 (g) 1.9	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 ハヤシライス (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 ミンチカツ (温) ミンチカツ 赤 なたね油 黄 ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 917 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 28.8 塩分 (g) 2.9	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 お魚ステーキ (温) お魚ステーキ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 キャベツとベーコンのスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄 けんちん汁 (食缶) 鶏肉 赤 大根 赤 豆腐 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 干しいたけ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) 740 たんぱく質 (g) 23.3 脂質 (g) 19.4 塩分 (g) 2.8
29(Cグループ対応)	30	31	1月には全国学校給食週間があります	
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 (基本献立) ビビンバ (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ごま油 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄 (Cグループ) ビビンバ (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 青ねぎ 黄 天根サラダ (冷) 大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 青じそドレッシング (小袋) 黄 ミニゼリー (冷) みかんゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄 エネルギー (kcal) 757 たんぱく質 (g) 23.6 脂質 (g) 22.8 塩分 (g) 2.1	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 鮭の野菜あんかけ (温) 鮭 赤 酒 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 小松菜 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 チンジャオロース (温) 牛肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 黄 たけのこ 緑 ビーマン 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 オイスターソース 黄 さとう 黄 片栗粉 黄 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 出し昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 36.6 脂質 (g) 21.6 塩分 (g) 3.5	コーヒー牛乳 赤 パン 黄 コッペパン 黄 ハムカツ (温) ハムカツ 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 キャベツとコーンのソテー (温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 ポパイシチュー (食缶) 鶏肉 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 コンソメ 黄 シチューフレーク 黄 なたね油 黄 ホワイトペッパー 黄 エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 23.2 脂質 (g) 26.9 塩分 (g) 3.6	<p>1月には全国学校給食週間があります</p> <p>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、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。</p> <p>まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で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」として実施しています。</p> 	

地産地消

とは？

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されています。

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。

1月の地産地消野菜は

キャベツ



1月7日
七草がゆを
食べよう

1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちはお汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。

