平成 30 年 1 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

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 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	からだのちょうしをととのえる 緑（みどり）のなかま	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) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
10（水）					オリーブパン	オリーブパン				639
			■		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	23.5 26.7
					チキンナゲット（2こ）	なたねあぶら	チキンナゲット			3.0
11（木）					ごはん	**ごはん**				596
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					みそおでん	じゃがいも、こんにゃく さとう	とりにく、あつあげ ちくわ、みそ	**だいこん**、グリンピース、にんじん	みりん、しょうゆ、けずりぶし	23.6
					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			17.6
					もやしとにらのいためもの	なたねあぶら	ハムF	もやし、にら、にんじん、**キャベツ**	さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ	2.3
12（金）					ごはん	**ごはん**				641
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					キャベツのみそしる		あぶらあげ、とうふ みそ	**キャベツ**、たまねぎ、にんじん **あおねぎ**	けずりぶし	24.9
					ちくわのかきあげ（1こ） しんメニュー	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら	ちくわ	にんじん、**しゅんぎく**	しお	20.7
					ツナそぼろ ごはんにかけてたべましょう	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん	2.2
15（月）					コッペパン	コッペパン				579
			■		ぎゅうにゅう		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 かたくりこ	とうふ、ぶたにくW	**はくさい**、たまねぎ、にんじん グリンピース、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、しお こしょう	20.3
					れんこんフライ（1こ）	こむぎこ、パンこ なたねあぶら		れんこん	しお	20.5
					いちごジャム（1ふくろ）	いちごジャム				2.9
16（火）	スプーンなし				ごはん	**ごはん**				648
			■		ぎゅうにゅう		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、**こまつな**	みりん、けずりぶし、だしこんぶ	22.7
					てりやきハンバーグ（1こ）	なたねあぶら、さとう かたくりこ	サンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	17.7
					きゅうりのあまず	さとう、ごまあぶら		きゅうり	す、しょうゆ	2.6
17（水）					コッペパン	コッペパン				627
			■		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、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、トマトケチャップ のうこうソース、とりガラスープ、とんこつスープ	23.3
					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	21.8
					ゆでブロッコリー	コーンクリーミー（コーンクリーミーは、アレルゲン（27ひんもく）をしようしていません。）		**ブロッコリー**	しお	2.8
18（木）					ごはん	**ごはん**				662
			■		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J、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、**だいこん** **あおねぎ**	けずりぶし（せんなんしでとれました）	26.7
				ヒ	さばのこうばいに（1きれ）	さとう	さば	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、**うめぼし**	22.6
					ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお	3.0
19（金）					ごはん	**ごはん**				634
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ワンタンスープ	ワンタンのかわ なたねあぶら	ぶたにくJ	**キャベツ**、たまねぎ、にんじん、もやし にら	ガラスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお とり・とんこつスープ、とんこつスープ、こしょう	17.3
					はるまき（1ぽん）	なたねあぶら	はるまき			22.2
					あおりんごゼリー（1こ）	ゼリー（あおりんご）				1.4
22（月）	スプーンなし				コッペパン	コッペパン				684
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					きつねうどん うどん	うどん、さとう	とりにく	**はくさい**、たまねぎ、にんじん、**あおねぎ**	けずりぶし、みりん、しょうゆ、だしこんぶ	24.1
					あげ（うどんにかけてたべましょう）	さとう	あぶらあげ		かつおだし、みりん、しょうゆ	
					まいたけのかきあげ（1こ） しんメニュー	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら		たまねぎ、にんじん、まいたけ	しお	28.6
			■		チョコクリーム（1ふくろ）	チョコクリームM				2.5
23（火）					ごはん	**ごはん**				632
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ちゃんこに		あらびきつくね、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、**はくさい**、**あおねぎ** しょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	23.3
					チンジャオロース しんメニュー	ごまあぶら、さとう なたねあぶら	ぶたにくW	ピーマン、**たけのこ**、にんじん、にんにく（せんなんしでとれました）	とんこつスープ、しょうゆ、さけ	20.3
					ごぼうのからあげ	こむぎこ、からあげこ なたねあぶら		ごぼう	（す）、しお	2.0
24（水）					パインパン	パインパン				599
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					キャベツとぶたにくのみそスープ		ぶたにくJ、とうふ、みそ	**キャベツ**、たまねぎ、にんじん、**あおねぎ**	とりガラスープ	14.0
					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	21.2
					だいがくいも	さつまいも、ごま、さとう なたねあぶら、かたくりこ			しょうゆ	2.6

平成 30 年 1 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

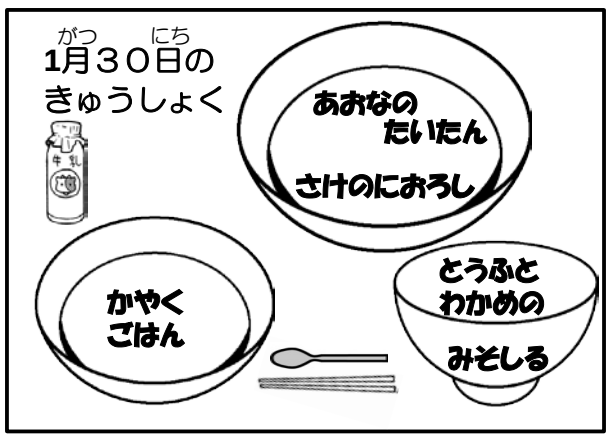
泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

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 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	からだのちょうしをととのえる 緑（みどり）のなかま	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) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
25（木）					ごはん	**ごはん**				654
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					チキンカレー	なたねあぶら、じゃがいも はちみつ	とりにく、とりひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリンピース	カレーフレークN、カレーフレークS、とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ	22.8
		★			いぬなきぶたのオムレツ （1こ） しんメニュー	なたねあぶら、さとう	いぬなきぶたのオムレツ	ソテーオニオン、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、とりガラスープ のうこうソース、しょうゆ、しお	21.1
					ももものかんづめ			おうとうかんづめ		2.0
26（金）					ごはん	**ごはん**				655
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					けんちんじる	かたくりこ	とりにく、とうふ	**だいこん**、にんじん、たまねぎ、**あおねぎ** ほししいたけ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	25.4
					みそカツ （1こ）	こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	17.0
					にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	2.1
					ミルメーク （1ふくろ）	ミルメーク（コーヒー）				
29（月）					コッペパン	コッペパン				571
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					トマトスープ	かたくりこ、じゃがいも	だいずのはな、とりにく	たまねぎ、にんじん、**キャベツ** ブロッコリー、ダイストマト	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお	20.4
					しろみざかなのバジルフライ （1こ）	なたねあぶら	ホキのバジルフライ			23.7
					もやしのいためサラダ	なたねあぶら ごまドレッシング	ハムF	もやし、**こまつな**、にんじん	しお	2.8
30（火）					かやくごはん	**ごはん**			かやくごはんのもとM	643
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					とうふとわかめのみそしる		とうふ、わかめ、みそ	**だいこん**、にんじん、たまねぎ、**あおねぎ**	けずりぶし	28.1
					さけのにおろし こぼねに きをつけて よくかんで たべましょう	こむぎこ、なたねあぶら さとう	サケ	**だいこん**	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	20.1
					あおなのたいたん	さとう	あぶらあげ	**こまつな**	しょうゆ、かつおだし、みりん、しお	3.3
31（水）					コッペパン	コッペパン				618
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました		
					かぶのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	**かぶ**、**たけのこ**、にんじん、しいたけ しめじ、しょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	19.6
					あげぎょうざ （2こ）	こむぎこ、なたねあぶら さとう	ぎょうざF		しょうゆ、す	25.1
					ごぼうサラダ	さとう、エッグケア エッグケアは、たまごを しようしていない マヨネーズタイプのドレッシングです。		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)	3.2

1月24日から30日は 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、お弁当を持ってこら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(1946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。

１月３０日の献立は、初めての給食「おにぎり、焼き魚、漬けもの」を再現し、「かやくごはん、豆腐とわかめのみそ汁、鮭のにおろし、青菜の炊いたん」です。



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 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）	630	22.5	21.7	2.5	325	4.1	261	0.43	0.46	25	4.0
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）

きょうだいこんだて

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。）

（問い合わせ先）
学校給食センター
☎:072-484-1389