

令和 7年 1月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会											
月 20				火 21				水 22				木 23				金 24			
牛乳 赤 わかめご飯 米 黄 わかめごはんのもと ビーフコロッケ ビーフコロッケ なたね油 とんかつソース(小袋) (温) 赤 黄 小松菜の炊いたん 小松菜 油揚げ しょうゆ さとう かつおだし みりん 塩 (温) 緑 赤 黄 粕汁 鮭(角切り) だいこん 油揚げ にんじん 里芋 青ねぎ こんにゃく だし昆布 削り節 みそ 酒粕 (食缶) 赤 緑 赤 緑 黄 緑 赤				牛乳 赤 ご飯 米 黄 冬野菜カレー (食缶) 豚肉 にんにく 土生姜 カレー粉 にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 だいこん 鶏ガラスープ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 ごぼうサラダ ごぼう きゅうり にんじん ゆで塩 しょうゆ エッグケア(小袋) (冷) 緑 緑 緑 黄 みかん缶 みかん缶 (冷) 緑				牛乳 赤 ご飯 米 黄 かしのすき焼き (食缶) 鶏肉 玉ねぎ にんじん おつゆ麩 焼き豆腐 こんにゃく 白菜 春菊 かまぼこ さとう しょうゆ 酒 みりん 削り節 なたね油 赤 緑 緑 黄 赤 黄 黄 マカロニサラダ マカロニ ゆで塩 きゅうり にんじん ツナ 塩 こしょう エッグケア(小袋) (冷) 黄 緑 緑 赤 黄 ゆずあえ 白菜 小松菜 ゆで塩 しめじ さとう しょうゆ みりん ゆず果汁 (冷) 緑 緑 緑 黄 緑				アシドミルク 赤 ご飯 米 黄 チキン南蛮 (温) 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 さとう 酢 しょうゆ みりん ノンエッグタルタル(小袋) 赤 黄 黄 黄 黄 黄 切干大根とツナのソテー (温) 切干大根 ツナ にんじん チンゲン菜 しょうゆ さとう なたね油 緑 赤 緑 緑 黄 黄 黄 ズッキー汁 (食缶) 豚肉 なたね油 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さつま芋 干しいたけ 豆腐 青ねぎ だし昆布 削り節 みそ 赤 黄 緑 赤 緑				牛乳 赤 ご飯 米 黄  キャベツと厚揚げの味噌炒め (温) 豚肉 にんにく 土生姜 塩 こしょう キャベツ 厚揚げ エリンギ 青ねぎ みそ さとう しょうゆ 豚骨スープ なたね油 赤 緑 緑 緑 赤 黄 黄 たこ焼き (温) たこ焼き なたね油 黄 黄 のっぺい汁 (食缶) 里芋 にんじん だいこん 油揚げ こんにゃく 青ねぎ だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩 片栗粉 黄 黄 緑 赤 黄 緑 黄			
全国学校給食週間献立																			
エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 18.8 塩分 (g) 3.5				エネルギー (kcal) 810 たんぱく質 (g) 22.1 脂質 (g) 24.6 塩分 (g) 2.7				エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 26.4 塩分 (g) 2.9				エネルギー (kcal) 945 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 28.5 塩分 (g) 3.5				エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 23.2 塩分 (g) 3.1			
27				28(Bグループ対応)				29				30(Aグループ対応)				31			
牛乳 赤 ご飯 米 黄 さばの香味ソース (温) さば(E) 酒 片栗粉 なたね油 土生姜 にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 酢 赤 黄 黄 緑 緑 黄 豚肉とたけのこの煮物 (温) 豚肉 たけのこ 土生姜 なたね油 さとう みりん しょうゆ 赤 緑 緑 黄 黄 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 青ねぎ だし昆布 削り節 みそ 赤 緑 緑 赤 緑 赤 エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 30.4 塩分 (g) 2.7				牛乳 赤 ご飯 米 黄 中華丼 (食缶) 豚肉 たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん なるとかまぼこ 干しいたけ 土生姜 なたね油 塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 片栗粉 赤 緑 緑 赤 緑 黄 黄 (基本献立) 蒸しえびしゅうまい (冷) 赤 えびしゅうまい (Bグループ) 蒸しポークしゅうまい (冷) 赤 ポークしゅうまい きゅうりの甘酢 (冷) 緑 黄 エネルギー (kcal) 733 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 15.8 塩分 (g) 3.5				牛乳 赤 ご飯 米 黄 あんかけラーメン(麺) (温) 中華めん なたね油 黄 黄 じゃがいものカレーきんぴら (温) じゃがいも ゆで塩 カレー粉 牛ひき肉 しょうゆ さとう なたね油 黄 赤 黄 黄 あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 にんじん もやし なるとかまぼこ チンゲン菜 ゆで塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ 片栗粉 赤 緑 緑 赤 緑 黄 ふりかけ (クラスごと) 昆布と抹茶のふりかけ 緑 袋に入れています) エネルギー (kcal) 755 たんぱく質 (g) 23.1 脂質 (g) 17.0 塩分 (g) 2.7				ジョア(マスカット) 赤 ご飯 米 黄 豆腐ハンバーグおろしソースかけ (温) 豆腐ハンバーグ(Y) なたね油 だいこん しょうゆ みりん さとう 酒 酢 片栗粉 赤 黄 緑 黄 黄 キムタク丼の具 (温) 豚肉 酒 ベーコン にんにく 白菜キムチ たくあん漬 しょうゆ こしょう 青ねぎ コチュジャン 赤 赤 緑 緑 緑 黄 (基本献立) かきたま汁 (食缶) 卵 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 梅型かまぼこ だし昆布 削り節 塩 しょうゆ 片栗粉 赤 赤 緑 緑 赤 黄 (Aグループ) すまし汁 (食缶) 豆腐 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 梅型かまぼこ だし昆布 削り節 塩 しょうゆ 赤 緑 緑 赤 黄 エネルギー (kcal) 704 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 14.9 塩分 (g) 3.9				牛乳 赤 ご飯 米 黄  おでん (食缶) 鶏肉 だいこん こんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節 赤 緑 黄 赤 黄 黄 焼きぎょうざ (温) ぎょうざ(Y) 酢 しょうゆ さとう 赤 黄 牛ひじきそばろ (温) 牛ひき肉 芽ひじき なたね油 酒 さとう みりん しょうゆ 赤 赤 黄 黄 エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 19.9 塩分 (g) 2.5			

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。



家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

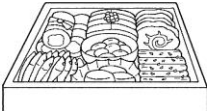


受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁は立てやみそ汁立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。