



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名		食品 と はたらき			調味料 など	ちゅうがくねんのえいようか
			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		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		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
9 (木)			あげパン(1こ)		コッペパン、なたねあぶら、グラニューとう				570
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			21.0
			ミートスパゲティ		スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、ソテーオニオン、にんじん、トマトかん	トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、のうこうソース、ウスターソース	20.0
			やさいぜリー(1こ)		ゼリー(やさい)				1.7
10 (金)	○		ごはん	おしょうがっ こんだて	ごはん				607
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.7
			ぞうに	ほねにちゅうい してたべましょう	さとも、しらたまもち	とうふ、みそ	だいこん、きんときにんじん、 おおさかしるな	みりん、けずりぶし、だしこんぶ	16.7
		ヒ	ブリたつたあげ(1きれ)	しんメニュー	なたねあぶら	ブリたつたあげ			2.0
			たたきごぼう		さとう、ごま		ごぼう	しお、しょうゆ、す	
14 (火)	○		こくとうパン		こくとうパン				609
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			20.3
			コーンスープ		さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん	アレルゲンフリーシチューフ레이크、コンソメ、しお	23.8
			ミンチカツ(1こ)		なたねあぶら	ミンチカツ			2.3
			ゆでブロッコリー				ブロッコリー	しお、ドレッシング(ごま)	
15 (水)	○		ごはん		ごはん				600
		■	アシドミルク			アシドミルク			20.9
			チキンカレー		じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	アレルゲンフリーカレーフ레이크、とりガラスープ、ウスターソース、トマトケチャップ	9.6
			きりぼしだいこんとツナのソテー		さとう、なたねあぶら	ツナ	きりぼしだいこん、にんじん、チンゲンさい	しょうゆ	1.7
			ぶどうまめ		さとう	だいず		しょうゆ	
16 (木)	○		げんえんパン		げんえんパン				590
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			25.2
			とりにくとはくさいのスープに		はるさめ	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、さけ、くろこしょう、しお	25.7
			ホキのチリソースかけ		なたねあぶら、かたくりこ、さとう	ホキかくぎり	たまねぎ、つちしょうが、にんにく	しお、トマトケチャップ、トウバンジャン、さけ、ちゅうかだし	2.2
		■	チョコクリーム(1ふくら)		チョコクリーム				
17 (金)	○		ごはん	せかいのあじめくり 「かんこく」	ごはん				608
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			27.8
			トックスープ	しんメニュー	トック	とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンさい、しめじ	とりガラスープ、ちゅうかだし、しお、さけ、こしょう、しょうゆ	16.6
			ピビンパ		ごま、ごまあぶら、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	もやし、にんじん、にんにく	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、コチジャン	2.0
			たくあんづけ	セルフキンパ			たくあんづけ		
20 (月)	○		ごはん		ごはん				637
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			23.8
			キャベツのみそしる		じゃがいも	とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし	20.9
		ヒ	さばのしょうがに(1きれ)		さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	2.3
			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	
21 (火)	○		げんえんパン		げんえんパン				576
		■	コアコアのむヨーグルト			コアコアのむヨーグルト			18.2
			ポトフ		じゃがいも	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー	しょうゆ、しお、コンソメ	12.4
			ツナのトマトマカロニ		マカロニ、さとう、なたねあぶら	ツナ	ソテーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、しお、のうこうソース、こしょう	2.1
			いちごジャム(1ふくら)		ジャム(いちご)				
22 (水)	○		ごはん		ごはん				592
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			18.5
			ちゅうかどん	ごはんにかけて たべましょう	さとう、かたくりこ、 なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	17.8
			れんこんチップス		こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	からあげこ、しお	2.0
			チンゲンさいのいためもの		さとう、なたねあぶら		チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	
23 (木)	○		こくとうパン		こくとうパン				611
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			21.4
			かぶのクリームシチュー		じゃがいも、なたねあぶら、 しろいんげんまめ	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、 ブロッコリー	アレルゲンフリーシチューフ레이크、 こしょう、コンソメ	22.0
		★	オムレツのデミグラスソースかけ(1こ)		なたねあぶら、さとう	オムレツ	ソテーオニオン	こめこデミグラスソース、コンソメ、 のうこうソース、トマトケチャップ	2.8
			プチりんごゼリー(1こ)		プチゼリー(りんご)				
24 (金)	○		ごはん	おおさかふの きょうどいようい	ごはん				611
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			21.3
			いとこじる	しんメニュー	ビーフン、あずき	みそ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、あおねぎ	けずりぶし	13.2
			たこやき(2こ)		こめこのたこやき、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ			のうこうソース、トマトケチャップ	2.3
			かわちのっぺ		こんにやく、さとも、さとう	とりにく	だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、しお、みりん、かつおだし	
27 (月)	○		ごはん	おおさかふの きょうどいようい	ごはん				592
		■	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			24.3
			きつねうどん	うどん きつね(1まい)	うどん	かまぼこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	17.3
			かしわのすきやき	しんメニュー	さとう	あぶらあげ	しんぎく、はくさい、たまねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	2.2
			ゆかり(1ふくら)		いとこんにやく、さとう、 なたねあぶら	とりにく、とうふ		ふりかけ(ゆかり)	

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。



日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご卵 にゅう乳 ビスケット	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちょうみりょう 調味料 など ()は、下処理で使します。	ちゅうがくねんのえいようか
				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		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)
28 (火)		■	パーカーパン 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	パーカーパン				584
			ジョア(マスカット) アンケート	ジョア(マスカット)				20.7
			ほしのマカロニスープ	じゃがいも、こめこマカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	しょうゆ、しお、コンソメ		17.6
			みそカツ(1まい)	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、みそ	しお、のうこうソース、トマトケチャップ		2.7
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		
29 (水)	○	■	ごはん さいしょのきゅうしょく をさいりげん	ごはん	ぎゅうにゅう			590
			ぎゅうにゅう					27.4
			ぶたじる	こんにやく、さといも、なたねあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、しろねぎ	かつおだし	17.0
			サケのしおやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	サケ		しお、みりん、しょうゆ	2.2
			ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	
30 (木)		■	コッペパン なにわとくさんひんを つかったこんだて	コッペパン				607
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.6
			ぶたにくとキャベツのカレースープ	なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	アレルゲンフリーカレーフレーク、とりだし、とりガラスープ、ガラスープ、しょうゆ	23.6
			さといもコロッケ(1こ)	さといもコロッケ、なたねあぶら				2.4
			みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		
31 (金)	●	■	ごはん えほんとコラボメニュー 「いかりのギョーザ」より	ごはん				601
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.2
			おでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	14.4
			やきぎょうざ(2こ)	なたねあぶら、さとう	ぎょうざ		しょうゆ、す	2.4
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき	うめぼし	かつおだし、しょうゆ、みりん	

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)	599	22.3	18.0	2.2	336	3.3	189	0.45	0.44	25	4.2
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13～20%) 21～32.5	(エネルギーの20～30%) 14.5 ～ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	4.5 以上

(※) 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、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)

ちさんちしょう
地産地消とは？
じもと 地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。
【今月の泉南市の食材】にんじん、青ねぎ、キャベツ、白菜、ブロッコリー

・トックスープ

トックとは、「うるち米(日本でごはんとして食べられている米)」で作られた韓国のお餅のことで、トックスープは、韓国でお正月などの行事に食べられています。

・セルフキンバ

キンバとは、韓国の海苔巻きのことで、韓国語で「キム」は海苔、「パプ」はごはんを意味しています。給食では、のりにごはんをのせて、ピビンバとたくあん漬けを巻いて食べてください。

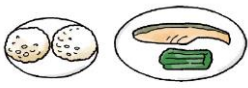
えほん
絵本とコラボメニュー
1月31日(金)の「焼きぎょうざ」は、絵本『いかりのギョーザ』とのコラボメニューです。
だれかの怒りを使ってぎょうざを焼きます。できたぎょうざはおいしくて、食べると怒りもなくなってしまいました。みんなはまたぎょうざを食べたくて、怒っている人を探しますが・・・。
ぜひ絵本も読んでみてください。



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。
日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物だったそうです。
現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

めいじ ねん さんだて
明治22年の献立

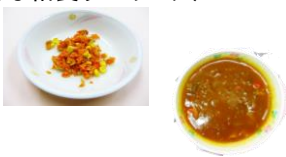


おにぎり、塩さけ、菜の漬物

28日 好きな給食 アンケート1位の献立

〈泉南市小学校給食アンケートの好きな給食ランキング〉

- 1位 味噌カツ
2位 にんじんシリシリ
3位 カレー



29日 最初の給食を再現した献立

明治22年に初めて出された給食「おにぎり・塩さけ、菜の漬物」を再現した献立です。



今年のテーマは

『大阪府の料理や食材を味わおう』です

24日



いとこ汁



たこ焼き



河内のっぺ

27日



きつねうどん



かしわのすき焼き

30日

なにわ特産品※を使った献立



さといも



キャベツ



みかん



たまねぎ

※なにわ特産品とは、大阪府とJAグループで定められた、大阪府の食文化に根差し、まとまった生産量があり、独自の栽培技術で生産されている21品目の農産物のこと