

月	火	水	木	金
<p>新年明けまして おめでとうございます</p> <p>今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきます。</p> <p>みなさんはどんな正月をすごしましたか？ 正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。</p> <p>おせち料理の意味を知ろう</p> <p>おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいます。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。</p> <p>おせち料理に入っている黒豆は、まめにくらせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、ただきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。</p> <p>*五節句・・・一年間に五つある節句</p>	<p>8(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>(基本献立) 白身魚の香味ソース(ごま入り)(温)</p> <p>(Cグループ) 白身魚の香味ソース(ごまなし)(温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 ごま油 黄 かつおだし</p> <p>ゆでチンゲン菜(温)</p> <p>切干天根の炒め煮(温)</p> <p>かぼちやのみそ汁(食缶)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 759 28.9 18.0 2.9</p>	<p>9</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>コロッケ(温)</p> <p>ハムともやしの炒め物(温)</p> <p>とんかつソースはクラスごと袋に入れていきます</p> <p>ちやんこ煮(食缶)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 804 27.3 20.9 3.5</p>	<p>10</p> <p>白ぶどう&ほうれん草 緑 (白ぶどうとほうれん草のジュースです) ご飯 黄 米</p> <p>照り焼きハンバーグ(温)</p> <p>ベーコンポテト(温)</p> <p>雑煮(食缶)</p> <p>雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 751 22.8 12.0 2.8</p>	<p>11</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>鶏肉の唐揚げ(温)</p> <p>キャベツソテー(温)</p> <p>じゃがいもガレージン(温)</p> <p>ほうれん草と油揚げのみそ汁(食缶)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 872 31.7 29.4 3.0</p>
<p>調べてみよう!</p> <p>残食調査について</p> <p>15日(火)から18日(金)まで「ペロリンピック」と題して、残食調査を行います。</p> <p>食に対する感謝の気持ち、また残さず食べることが健康的な体づくりにつながることを見直す週間にしたいと思います。</p> <p>結果は、各学校の学年ごとに残食率を出し、学校の一位を表彰します。</p> <p>また、全校の1位から3位の学年を表彰します。</p>	<p>14</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>麻婆豆腐(温)</p> <p>チキンウインナー(温)</p> <p>キャベツの昆布和え(冷)</p> <p>バイン缶(冷)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 768 28.1 20.0 2.6</p>	<p>15</p> <p>生乳 赤 パン コッペパン 黄</p> <p>ポロニアカツ(温)</p> <p>イタリアンスパゲティ(温)</p> <p>(基本献立) トマトと卵のスープ(食缶)</p> <p>(Aグループ) トマトスープ(食缶)</p> <p>ジャム</p> <p>イチゴジャム 黄</p> <p>クラスごと袋に入れていきます</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 703 27.3 20.0 3.6</p>	<p>16(Aグループ対応)</p> <p>コーヒーストック 赤 ご飯 黄 米</p> <p>(基本献立) ピピンバ(ごまあり)(温)</p> <p>(Cグループ) ピピンバ(ごまなし)(温)</p> <p>春巻き(温)</p> <p>ワカメスープ(食缶)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 743 20.8 17.5 2.4</p>	<p>17(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米</p> <p>チキン南蛮(温)</p> <p>ゆで野菜(温)</p> <p>金平ごぼう(冷)</p> <p>ふりかけ(冷)</p> <p>タルタルソースはゆかりと一緒にしています</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 883 29.0 29.8 2.7</p>
<p>残 食 調 査</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 768 28.1 20.0 2.6 703 27.3 20.0 3.6 743 20.8 17.5 2.4 883 29.0 29.8 2.7</p>				

1月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) g	脂質 (エネルギーの20%~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	805	28.1	21.6	3.1	304	3.6	215	0.69	0.48	30	4.2
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

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、体によいと言われています。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、献立表に太字と下線で記載していま

キャベツ
大根
にんじん

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

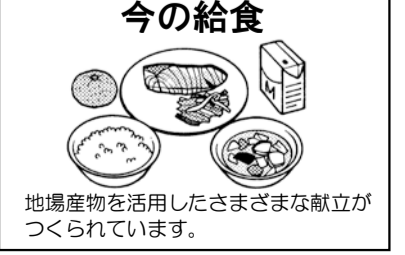


月	火	水	木	金
21	22 (Aグループ対応)	23	24	25
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 豆腐ハンバーグ おろしソースかけ(温) 大豆ハンバーグ(Y) なたね油 だいごみ しょうゆ みりん さとう 酒 酢 片栗粉 水 マカロニサラダ マカロニ ゆで塩 きゅうり にんじん ツナ なたね油 こしょう エッグケア (小袋) エネルギー (kcal) 875 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 28.2 塩分 (g) 2.5	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 おでん (食缶) 鶏肉 赤 だいごみ 赤 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 (基本献立) 卵焼き (冷) 赤 (Aグループ) 蒸ししゅうまい (冷) 緑 コーンしゅうまい 緑 焼き豚とキャベツの和え物(冷) 焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 ふりかけ 野菜と雑穀のふりかけ 緑 クラスごと袋に入れて います エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 16.3 塩分 (g) 2.8	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 緑 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 ミンチカツ (温) ミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 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 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 バナナスティックケーキ バナナスティックケーキ 黄 エネルギー (kcal) 883 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 24.3 塩分 (g) 3.7	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 ジョア(ブレン) 赤 ご飯 黄 米 黄 鮭の煮おろし (温) 鮭 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 だいごみ 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 かつおだし 黄 粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 塩 黄 こしょう 黄 青菜の炊いたん (冷) 小松菜 緑 油揚げ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 かつおだし 黄 みりん 黄 塩 黄 きざみたくあん (冷) たくあん漬け 緑 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 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 12.7 塩分 (g) 3.9	生乳 赤 菜飯 黄 米 黄 大根なめしのもと 黄 肉うどん(麵) (温) うどん 黄 ちくわの天ぷら (温) ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 肉うどん(汁・具) (食缶) 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 白ねぎ 赤 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 エネルギー (kcal) 842 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 18.7 塩分 (g) 4.0

28 (Aグループ対応)	29	30	31 (Cグループ対応)
生乳 赤 パン コッパン 黄 チリピーズ (食缶) 白いんげん豆 黄 大豆 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 ブロッコリー 緑 にんにく 緑 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース 黄 チリペッパー 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄 きのこスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 しめじ 赤 エリンギ 黄 玉ねぎ 黄 青ねぎ 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄 オムレツ (温) 泉州素材のオムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄 チキンナゲット (温) 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 みそカツ (温) ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄 小松菜とベーコンの炒め物(温) 小松菜 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜炒め (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 さとう 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 ピーマン 黄 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 さばの煮付け (温) さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 かぶのみそ汁 (食缶) かぶ 緑 小松菜 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいごみ 緑 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 チキンナゲット (冷) 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 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 香りごまドレッシング (小袋) 黄 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄 エネルギー (kcal) 842 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 33.3 塩分 (g) 3.9	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 みそカツ (温) ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄 小松菜とベーコンの炒め物(温) 小松菜 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜炒め (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 さとう 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 ピーマン 黄 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 さばの煮付け (温) さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 かぶのみそ汁 (食缶) かぶ 緑 小松菜 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいごみ 緑 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 チキンナゲット (冷) 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 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 香りごまドレッシング (小袋) 黄 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄 エネルギー (kcal) 725 たんぱく質 (g) 16.6 脂質 (g) 18.6 塩分 (g) 1.7	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 コーヒー牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 野菜炒め (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 さとう 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 ピーマン 黄 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 さばの煮付け (温) さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 かぶのみそ汁 (食缶) かぶ 緑 小松菜 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいごみ 緑 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 チキンナゲット (冷) 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 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 香りごまドレッシング (小袋) 黄 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄 エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 26.3 脂質 (g) 19.0 塩分 (g) 3.3	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいごみ 緑 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 チキンナゲット (冷) 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 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 香りごまドレッシング (小袋) 黄 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄 エネルギー (kcal) 894 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 27.5 塩分 (g) 3.5

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

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。
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うら(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。