

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らっしゃるかもしれません。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>知っていますか？</p> <p><b>鏡もち</b> 鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。</p> <p><b>七草</b> 七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり、なすな、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。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>コロッケ</b> (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れていきます)</p> <p><b>マカロニソテー</b> (温) マカロニ 黄 ゆで塩 緑 とうもろこし 緑 玉ねぎ 赤 ベーコン 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 さとう 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ</b> (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 <b>青ねぎ</b> 赤 なるとかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 826 24.8 24.8 2.7</p>	<p>白ぶどう&amp;ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>照り焼きハンバーグ</b> (温) ハンバーグ 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</p> <p><b>ベーコンポテト</b> (温) じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>雑煮</b> (食缶) 大根 緑 金時人参 緑 里芋 黄 豆腐 赤 白玉だんご 黄 <b>青ねぎ</b> 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</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で煮たものです。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) 713 22.1 12.0 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>わかめごはん</b> わかめごはんのもと</p> <p><b>おでん</b> (食缶) 鶏肉 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 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</p> <p><b>きゅうりの甘酢</b> (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>フルーツカクテル</b> (冷) りんご缶 緑 カットゼリー(ぶどう) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 742 24.1 15.0 4.3</p>	
13	14	15	16	17
<p><b>成人の日</b></p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>豚肉の生姜炒め</b> (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p><b>さばの味噌煮</b> (温) さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>さつまいもサラダ</b> (冷) ハム 赤 さつまいも 黄 にんじん 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>パイナップル</b> (冷) パイナップル 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 965 34.3 33 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン 黄 コッペパン</p> <p><b>チリビーンズ</b> (食缶) 白いんげん豆 赤 大豆 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 セロリ 赤 ブロッコリー 赤 にんにく 赤 ソテーオニオン 赤 デミグラスソース 赤 チリペッパー 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 ハヤシフレーク(N) 赤 トマトケチャップ 赤 トマトピューレ 赤 濃厚ソース 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄</p> <p><b>グラタン</b> (温) 野菜グラタン 赤</p> <p><b>キャベツとコーンのソテー</b> (温) ベーコン 赤 とうもろこし 赤 <b>キャベツ</b> 赤 ゆで塩 赤 なたね油 赤 コンソメ 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p><b>お米のパパロア</b> お米のパパロア 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 790 30.2 29.6 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>チキン南蛮</b> (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p><b>タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください。</b></p> <p>(タルタルソースはクラスごと袋に入れていきます)</p> <p><b>炒めビーフン</b> (温) 豚肉 赤 ビーフン 黄 <b>キャベツ</b> 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄</p> <p><b>ほうれん草と油揚げのみそ汁</b> (食缶) 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 ほうれん草 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 937 34.8 32.2 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) 牛肉 赤 土生姜 赤 <b>キャベツ</b> 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ウインナー</b> (温) 手巻き用ウインナー 赤</p> <p><b>ツナのそぼろ煮</b> (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>ゆできゅうり</b> (冷) きゅうり 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>すまし汁</b> (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 <b>青ねぎ</b> 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p><b>手巻き用のり</b> 赤</p> <p><b>ノンエッグマヨネーズ</b> (小袋) 黄</p> <p>(クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>具をはさんで、手巻き寿司にして食べてください。 <b>給食前は手洗いを忘れずに！！</b></p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 799 32.4 21.2 2.8</p>

\* 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。

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	810	29	23	3.1	283	3.6	191	0.69	0.51	27	4.3
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いわれています。  
大阪府内堺市以南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す。

青ねぎ キャベツ だいこん

※給食費についてのお問い合わせ

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでる生徒の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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



Table with 5 columns (Date: 20, 21, 22, 23, 24) and 4 rows (Main menu, Side dishes, Nutritional info, Energy/Calories). Each cell contains a detailed menu with ingredients and color-coded nutritional values.

27(Cグループ対応) 28 29 30 31(Bグループ対応)

Table with 5 columns (Date: 27, 28, 29, 30, 31) and 4 rows (Main menu, Side dishes, Nutritional info, Energy/Calories). Each cell contains a detailed menu with ingredients and color-coded nutritional values.

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です！  
いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



学校給食の献立の移りかわり

Timeline showing school lunch menus from Meiji 22 to Showa 52. Each year is represented by a set of food icons. Below the icons are labels for the menu items.



今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

※献立の内容は、数行前版に日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。