

| 日・曜       | はしの日   | アレルギーなど<br>たまご 卵<br>にゅう 乳<br>ヒスタミン | こんだてめい<br>献立名<br>さかなは ほねに きをつけて たべましょう<br>パンは ちぎって たべましょう<br>よくかんで たべましょう | しょくひん<br>食品 と はたらき        |                           |  | ちようみりよう<br>調味料 など<br>( )は、下処理で使用します。  | ちゅうがくねん<br>のえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しつ(g)<br>えんぶん(g) |              |
|-----------|--------|------------------------------------|---|---------------------------|---------------------------|--|---|--|--------------|
|           |        |                                    |   | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま   | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま | からだのちようしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま                     |   |  |              |
| 7<br>(木)  |        | ■                                  | オリーブパン  | オリーブパン                    |                           |  |   | 611  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | 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、ブロッコリー                                 | アレルギーフリーカレーフレーク、<br>とりガラスープ、ウスターソース、<br>のうこうソース、トマトケチャップ、はちみつ                                     |  | 20.6         |
|           |        |                                    | コーンのスープに<br>パイナップルのかんづめ   | さとう                       |                           | とうもろこし、えだまめ<br>パイナップルのかんづめ                       | とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう  |  | 23.2<br>2.4  |
| 8<br>(金)  | スプーンなし | ■                                  | ごはん   | ごはん                       |                           |  |   | 688  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | しろみそぞうに   | さいとも、しらたまもち               | とうふ、みそ                    | <b>だいこん、きんときにんじん、ごまつゆ</b>                        | みりん、けずりぶし、だしこんぶ   |  | 27.9         |
|           |        |                                    | ぶりのてりやき(1きれ)  | こむぎこ、なたねあぶら、<br>さとう、かたくりこ | ぶりE                       |  | しお、しょうゆ、みりん、さけ  |  | 21.2         |
|           |        | ヒ                                  | ちくぜんに   | なたねあぶら、さとう<br>こんにやく       | とりにく                      | ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ                             | しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)   | 2.1  |              |
| 12<br>(火) |        | ■                                  | コッペパン(きりめいり)  | コッペパン                     |                           |  |   | 631  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | コンソメスープ   | じゃがいも                     |                           | たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、セロリ、<br>ブロッコリー           | コンソメ、しお   |  | 23.9         |
|           |        |                                    | サーモンフライ   | なたねあぶら                    | サーモンフライ                   |  |   |  | 23.6         |
|           |        |                                    | ひじきのようふうに<br>タルタルソース(1ふくろ)  | なたねあぶら、さとう<br>ノンエッグタルタル   | ひじき、ベーコン                  | あかパブリカ、きパブリカ                                     | しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん  |  | 2.6          |
|           |        |                                    | ヨーグルト(1こ)   | しんメニュー                    | ヨーグルト(てつり)YA              |  |   |  |              |
| 13<br>(水) |        | ■                                  | わかめごはん  | ごはん                       | わかめごはんのもと                 |  |   | 623  |              |
|           |        |                                    | 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、<br>あぶらあげ     | たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい、あおなご</b> 、<br>つちしょうが          | とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお   |  | 23.5<br>21.3 |
|           |        |                                    | ぶたにくのしょうがやき   | なたねあぶら、さとう                | ぶたにく                      | たまねぎ、つちしょうが                                      | さけ、みりん、しょうゆ   |  | 2.9          |
|           |        |                                    | ごぼうサラダ  | エッグケア、さとう                 |                           | ごぼう、にんじん   | しょうゆ、しお、(す)   |  |              |
| 14<br>(木) |        | ■                                  | こくとうパン  | こくとうパン                    |                           |  |   | 646  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | チリビーンズ  | しろいんげんまめ、さとう、<br>なたねあぶら   | だいや、とりひきにく                | たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、<br>にんにく、ソテーオニオン            | デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、<br>とんこつスープ、とりガラスープ、とりだし、<br>しょうゆ、のうこうソース、ハヤシブレイク、<br>トマトケチャップ、トマトピューレ、ローリエ |  | 28.5<br>21.9 |
|           |        |                                    | ベーコンポテト<br>みかん(1こ)  | じゃがいも、なたねあぶら              | ベーコン                      | たまねぎ<br>みかん                                      | しお、こしょう、コンソメ  |  | 2.3          |
| 15<br>(金) |        | ■                                  | ごはん   | ごはん                       |                           |  |   | 636  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | なめこじる   | こしょうがっこんだて                | あつあげ、わかめ、みそ               | たまねぎ、なめこ、 <b>はくさい</b> 、にんじん                      | けずりぶし、みりん   |  | 24.0         |
|           |        |                                    | わふうおろしハンバーグ(1こ)   | なたねあぶら、さとう、<br>かたくりこ      | サンバーグ                     | <b>だいこん</b>                                      | しょうゆ、みりん、さけ、す   |  | 16.4         |
|           |        |                                    | あんこもち<br>ふりかけ(1ふくろ)   | しらたまだんご、さとう               | あずき<br>ふりかけ(おかか)          |  | しお  |  | 2.6          |
| 18<br>(月) | スプーンなし | ■                                  | べにざけごはん   | ごはん                       | べにざけフレーク                  |  |   | 589  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | ふのすましじる   | おつゆふ、かたくりこ                | あぶらあげ                     | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、<br><b>あおなご</b>                  | けずりぶし、みりん、しょうゆ、しお   |  | 21.1         |
|           |        |                                    | にくじゃがコロッケ(1こ)   | にくじゃがコロッケ、<br>なたねあぶら      |                           |  |   |  | 17.2         |
|           |        |                                    | だいこんととりにくのにも  | さとう                       | とりにく                      | だいこん、にんじん、つちしょうが                                 | しょうゆ、みりん、かつおだし  | 2.2  |              |
| 19<br>(火) |        | ■                                  | アップルパン  | アップルパン                    |                           |  |   | 625  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | あんかけラーメン  | ラーメン、かたくりこ                | ぶたにく、かまぼこ                 | にんじん、もやし、チンゲンさい                                  | とりガラスープ、しお、こしょう、さけ、しょうゆ、<br>みりん   |  | 22.1         |
|           |        |                                    | にんじんシリシリ<br>クレープ(1こ)  | なたねあぶら<br>クレープ(チョコ)       | 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   |  | 21.9<br>1.9  |
| 20<br>(水) |        | ■                                  | ごはん   | ごはん                       |                           |  |   | 654  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | キムチチゲ   | なたねあぶら、ごまあぶら、<br>さとう      | とうふ、ぶたにく、みそ               | たまねぎ、にんじん、しろねぎ、キムチ                               | さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、<br>コチジャン  |  | 23.5         |
|           |        |                                    | ごぼうのからあげ  | こむぎこ、なたねあぶら               | ごぼう                       |  | しお、からあげこ、(す)  |  | 20.5         |
|           |        |                                    | ぶどうまめ   | さとう                       | だいや                       |  | しょうゆ、しお   |  | 1.9          |
| 21<br>(木) |        | ■                                  | コッペパン   | コッペパン                     |                           |  |   | 600  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | ポトフ   | じゃがいも                     | ウインナー                     | たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、 <b>だいこん</b> 、<br>ブロッコリー | コンソメ、しお、しょうゆ  |  | 20.8         |
|           |        |                                    | オムレットマトソースかけ  | なたねあぶら、さとう、<br>かたくりこ      | オムレット                     | ソテーオニオン、トマトかん                                    | トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、<br>のうこうソース、しお  |  | 21.9         |
|           |        |                                    | ほうれんそうとコーンのソテー<br>ジャム(1ふくろ)   | なたねあぶら<br>ジャム(ブルーベリー)     |                           | <b>ほうれんそう</b> 、とうもろこし、たまねぎ                       | コンソメ、しお、こしょう  |  | 2.4          |
| 22<br>(金) | スプーンなし | ■                                  | ごはん   | ごはん                       |                           |  |   | 634  |              |
|           |        |                                    | ぎゅうにゅう  |                           | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |              |
|           |        |                                    | とうにゅうみそじる   |                           | あぶらあげ、とうふ、みそ、<br>とうにゅう    | <b>はくさい</b> 、 <b>だいこん</b> 、にんじん、 <b>あおなご</b>     | けずりぶし   |  | 25.4         |
|           |        |                                    | さばのしょうがに(1きれ)   | さとう                       | さばE                       | つちしょうが   | しょうゆ、さけ   |  | 22.5         |
|           |        | ヒ                                  | もやしのナムル   | ごまあぶら、さとう                 | ハム                        | もやし、きゅうり、つちしょうが                                  | しょうゆ、す  | 2.3  |              |
| 25<br>(月) |        | ■                                  | ごはん   | ごはん                       |                           |  |   | 680  |              |
|           |        |                                    | のむヨーグルト   | のむヨーグルト                   |                           |  |   |  |              |
|           |        |                                    | しらたまだんごじる   | しらたまもち、さいとも               | あぶらあげ                     | <b>だいこん</b> 、たまねぎ、にんじん、 <b>あおなご</b>              | けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん、しお  |  | 22.1         |
|           |        |                                    | なにわくろしのステーキ(1まい)  | なたねあぶら、さとう                | <b>ぎゅうにゅう</b>             | たまねぎ   | しょうゆ、みりん、す、   |  | 20.7         |
|           |        |                                    | ごまつなとじゃこのいためもの  | ごま、ごまあぶら、さとう              | ちりめんじゃこO                  | <b>ごまつゆ</b>                                      | しょうゆ、さけ   | 1.8  |              |

| 日・曜       | はしの日      | アレルギーなど   | 献立名<br>さかなはほねにきをつけてたべましょう<br>パンはちぎってたべましょう<br>よくかんでたべましょう | 食品 と はたらき  |  |   | 調味料 など<br>( )は、下処理で使用します。  | ちゅうがくねんのえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しつ(g)<br>えんぶん(g) |  |
|-----------|-----------|-----------|---|--|--|---|--|--|--|
|           |           |           |   | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま  | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま  | からだのちようしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま  |  |  |  |
| 26<br>(火) | ■         |           | コーンパン<br>ぎゅうにゅう<br>アヒアコふうシチュー                             | コーンパン<br>じゃがいも、なたねあぶら<br>かたくりこ、なたねあぶら                              | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく  | たまねぎ、しろねぎ、にんじん、とうもろこし<br>トマトかん、にんにく、たまねぎ<br>ミックスフルーツかん                                    | ホワイトルウ、コンソメ<br>しょう、こしょう、コンソメ、クミンパウダー、<br>トマトケチャップ<br>オレンジジュース                              | 665<br>21.4<br>25.2<br>2.2                                   |  |
|           | 27<br>(水) | ■         | かやくごはん<br>ぎゅうにゅう<br>きざみうどん<br>いもだこ<br>もやしとニラのいたためもの       | ごはん<br>うどん<br>さといも、さとう<br>なたねあぶら                                   | かやくごはんのもと<br>ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>タコO                              | はくさい、たまねぎ、にんじん、あかねぎ、<br>けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ<br>しめじ<br>しょうゆ、みりん、かつおだし<br>もやし、ニラ、にんじん、キャベツ | けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ<br>しょうゆ、みりん、かつおだし<br>さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ                              | 590<br>22.5<br>13.3<br>2.9                                   |  |
|           |           | 28<br>(木) | ■   | パンズパン(きりめいり)<br>ぎゅうにゅう<br>コーンときのこのスープ<br>みそかつ(1まい)<br>おこめのパパロア(1こ) | パンズパン<br>かたくりこ<br>ごむぎこ、パンこ、さとう、<br>なたねあぶら、かたくりこ<br>おこめのパパロア(みかん) | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>ぶたにく、みそ  | たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ、<br>ブロッコリー、あかねぎ、つちしょうが<br>しょうゆ、みりん、かつおだし、しょうゆ、<br>しお、のうこうソース、トマトケチャップ | ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、<br>しお、こしょう、さけ<br>しょうゆ、みりん、かつおだし       | 649<br>22.8<br>25.4<br>2.6   |
|           |           |           | 29<br>(金)   | ■  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたじり<br>サケのしおやき(1きれ)<br>あおなのびたし<br>あじつけのり(1ふくら) | ごはん<br>じゃがいも<br>なたねあぶら、さとう<br>さとう   | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ、みそ<br>ぶたE<br>あぶらあげ<br>あじつけのり                                     | はじめてのきゅうしょくを<br>さいげん<br>ほねにちゅういし<br>てたべましょう                  | にんじん、たまねぎ、だいこん、あかねぎ<br>けずりぶし<br>しょうゆ、みりん、しょうゆ<br>かつおだし、しょうゆ、みりん、しお |

1 月 学校給食 栄養摂取量

|                 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g                | 脂質<br>g                       | 塩分<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>(レチノール当量) g | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|-----------------|---------------|---------------------------|-------------------------------|---------|-------------|---------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|
| 泉南市摂取量 (中学年 平均) | 633           | 23.8                      | 20.8                          | 2.3     | 338         | 2.9     | 147                  | 0.31                     | 0.35                     | 17          | 4.2       |
| 学校給食 摂取基準 (※)   | 650           | (エネルギーの13~20%)<br>21~32.5 | (エネルギーの20~30%)<br>14.5 ~ 21.5 | 2 未満    | 350         | 3.0     | 200                  | 0.40                     | 0.40                     | 20          | 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)

1月の給食目標 「感謝して食べよう」



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



学校給食は、明治22年から始まりましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難になって子どもたちの栄養状態が悪化し、昭和21年に学校給食の再開が強く求められて実施されました。学校給食の再開に感謝を込めて定められた「全国学校給食週間」。学校給食の意義や役割について改めて考えてみてください。

- 1月25日(月)「地産地消献立」  
泉南市の牧場で育てたなわ黒牛、大阪湾でとれたちりめんじゃこを使用します。
- 1月26日(火)「コロンビア献立」  
コロンビアの料理を給食風にアレンジしました。
- 1月27日(水)「郷土料理献立」  
「芋だこ」は泉南地域の郷土料理、「かやくごはん」は大阪府の郷土料理です。
- 1月28日(木)  
泉南市小学校給食アンケートで1位の献立「みそカツ」です。
- 1月29日(金)  
明治22年に初めて出された給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」を再現しました。

1月8日(金)「お正月献立」

○雑煮  
関西では、丸もちを入れ、大根やにんじんも丸く輪切りにして入れます。「丸く物事を収め家庭円満に過ごせるように」という願いが込められています。

○筑前煮  
おせちに欠かせない煮しめは、様々な食材を一緒に煮ることから、「家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

1月15日(金)「あんこもち」

お正月は、新年の神様である「年神様」を家にお迎えしておもてなし、見送るための行事です。そのために、門松やしめなわ、鏡餅を飾ります。鏡餅は、お迎えした年神様の居場所になります。お正月が終わって、年神様をお送りした後は、鏡餅を木づちで割り、鏡開きをします。小さく割れた餅玉は、お雑煮やぜんざいとして食べられていました。また、15日は小正月です。小正月には、小豆粥を食べ、無病息災を願い、餅花を飾って豊作を願います。1月15日には、小正月・鏡開きにちなんで、あんこもちが出ます。楽しみにしていてください。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知っていますか?

いただきます  
食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう。

好きな給食ランキング

- 1位 みそカツ
- 2位 ごぼうのからあげ
- 3位 カレー

ラッキーにんじん

全国学校給食週間中、大おかに「ラッキーにんじん」が入っている日があります。探してみてください。

※9月に4~6年生を対象に実施した「小学校給食についてのアンケート」の結果です。

「地産地消」とは  
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、体に良いと言われていいます。大阪府堺市以南のものを地産産として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と記載しています。

「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。)