

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>寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。</p> <p>朝食をぬくとどうなるの？</p> <p>朝食をぬくと、エネルギー不足だけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。</p> <p>朝食をしっかりとり、朝は時間に余裕を持ちましょう。</p>	<p>11(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>セルフチキンライス (温) 鶏肉 赤 酒 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 野菜ブイヨン トマトケチャップ</p> <p>(基本献立) オムレツ (温) オムレツ 赤</p> <p>(Aグループ) ミンチカツ (温) ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) ベーコン 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 白塩 緑 にんじん 緑 コンソメ 野菜ブイヨン こしょう</p> <p>エネルギー (kcal) 749 たんぱく質 (g) 24.7 脂質 (g) 19.3 塩分 (g) 2.7</p>	<p>12(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) ビビンバ (ごまあり) (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 さとう 黄 しょうゆ ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ビビンバ (ごまなし) (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 緑 青ねぎ 緑</p> <p>春巻き (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶) ハム 赤 チンゲン菜 緑 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 えのき 緑 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>エネルギー (kcal) 749 たんぱく質 (g) 24.7 脂質 (g) 22.7 塩分 (g) 2.8</p>	<p>13(Cグループ対応)</p> <p>コーヒーストック 赤 パン コッパン 黄</p> <p>ビーフシチュー (食缶) 牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 緑 豚骨スープ 緑 赤ワイン こしょう ビーフシチューフレーク ウスターソース 濃厚ソース</p> <p>(基本献立) ごぼうサラダ (ごまあり) (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 しょうゆ 香りゴマドレッシング (小袋) 黄</p> <p>(Cグループ) ごぼうサラダ (ごまなし) (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 しょうゆ エッグケア (小袋) 黄</p> <p>フルーツミックス (冷) 黄桃缶 緑 パイナップル 緑 ダイゼリーみかん 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 768 たんぱく質 (g) 20.7 脂質 (g) 22.2 塩分 (g) 4.5</p>	<p>14</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>黒毛和牛のハンバーグ(温) 黒毛和牛のハンバーグ (デミグラスソース) 赤</p> <p>和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 ベーコン 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 粉かつお 赤 しょうゆ</p> <p>雑煮 (食缶) だいこん 緑 金時人参 緑 里芋 黄 豆腐 赤 白玉だんご 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 みそ 赤</p> <p>機内食の会社とのコラボレーション献立です！</p> <p>エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 19.9 塩分 (g) 2.5</p>
<p>17(Aグループ対応)</p> <p>白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです) ご飯 米 黄</p> <p>白身魚のトマトソースかけ(温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ さとう 黄 しょうゆ 酒</p> <p>ベーコンポテト (温) じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 こしょう なたね油 黄</p> <p>(基本献立) ほうれん草と卵のスープ (食缶) 豚肉 赤 ほうれん草 緑 にんじん 緑 しいたけ 緑 卵 赤 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ 豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう なたね油 黄</p> <p>(Aグループ) ほうれん草のスープ (食缶) 豚肉 赤 ほうれん草 緑 にんじん 緑 しいたけ 緑 春雨 黄 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ 豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 743 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 18.3 塩分 (g) 2.4</p>	<p>18</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>キャベツと厚揚げの味噌炒め(温) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 こしょう キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 豚骨スープ なたね油 黄</p> <p>カレーボール (温) カレーボール 黄 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 きゅうり 緑 しょうゆ 緑 ツナ 赤 塩 こしょう みりん 酒 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 971 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 36.7 塩分 (g) 2.5</p>	<p>19</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>焼きぎょうざ (温) 野菜ぎょうざ 緑 酢 しょうゆ さとう 黄</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 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 黄</p> <p>昆布の佃煮 昆布の佃煮 赤 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー (kcal) 719 たんぱく質 (g) 23.1 脂質 (g) 13.5 塩分 (g) 2.7</p>	<p>20</p> <p>生乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節</p> <p>ツナのそぼろ煮 (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ みりん</p> <p>春雨サラダ (冷) 春雨 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 ハム 赤 酢 しょうゆ 塩 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 21.9 塩分 (g) 2.8</p>	<p>21(Bグループ対応)</p> <p>生乳 赤 パン キャロットパン 黄</p> <p>(基本献立) エビカツ (温) エビカツ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>(Bグループ) 白身魚のバジルフライ (温) 白身魚のバジルフライ(A) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>チリピーズ (食缶) ミックスビーンズ 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 プロッコリー 緑 にんにく 緑 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース チリペッパー ガラスープ 鶏ガラスープ 豚骨スープ ハヤシフレーク(N) トマトケチャップ トマトビュール 濃厚ソース さとう 黄 しょうゆ 鶏だし なたね油 黄</p> <p>チンゲン菜のソテー (温) チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 こしょう 中華だし さとう 黄 しょうゆ なたね油 黄</p> <p>泉南市産のにんじんを使ったパンです。</p> <p>エネルギー (kcal) 774 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 30.4 塩分 (g) 2.5</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。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨つくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

1月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%~30%)	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	835	28.0	25	2.8	272	2.7	221	0.68	0.47	28	4.4
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	7.0



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。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。

キャベツ
だいこん

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

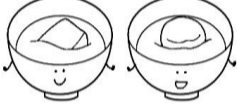
月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>黒毛和牛のステーキ マスタードソースかけ (温)</p> <p>小松菜の炊いたん (温)</p> <p>豚肉の生煮炒め (温)</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>鮭 (角切り) 赤 だいこん 赤 油揚げ 赤 にんじん 赤 里いも 赤 青ねぎ 赤 こんにやく 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 酒粕 赤</p> <p>みかんゼリー (みかんゼリー-Z) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 986 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 41.0 塩分 (g) 1.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>炊き込みご飯 (炊き込みごはんのもと) 米 黄</p> <p>さわらのチリソース (温)</p> <p>大根とベーコンの煮物 (温)</p> <p>豚肉の生煮炒め (温)</p> <p>辛だこ (温)</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キムチ (冷)</p> <p>パイン缶 (冷)</p> <p>エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 20.1 塩分 (g) 4.0</p>	<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さわらのチリソース (温)</p> <p>大根とベーコンの煮物 (温)</p> <p>さつまいも汁 (食缶)</p> <p>チキンカツ (温)</p> <p>にんじんシリアル (温)</p> <p>エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 19.2 塩分 (g) 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>冬野菜カレー (食缶)</p> <p>チキンカツ (温)</p> <p>にんじんシリアル (温)</p> <p>エネルギー (kcal) 908 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 28.7 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>葉飯 (米 黄)</p> <p>しっぽうどん (温)</p> <p>かぼちゃ焼肉フライ (温)</p> <p>しっぽうどん (汁・具) (食缶)</p> <p>クレープ (クレープ(ヨーグルト風)) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 930 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 25.1 塩分 (g) 2.8</p>

機内食の会社とのコラボレーション献立です！
機内食(ファーストクラス)で使っているマスタードソースを給食用にアレンジしています。

泉南市産のたこを使っています。

泉南市産のみかんを使っています。

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、それを行事食といえます。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。

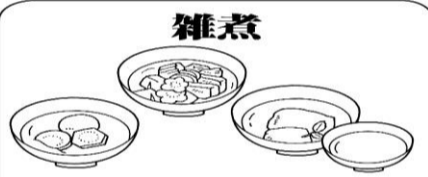


受け継ごう 日本の食文化

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。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。



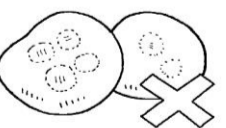
七草がゆ
七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡ちは、年神様へお供えた神聖なもので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい?

A. もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。




おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

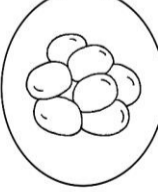
数の子
数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり
田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



黒豆
まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう
ごぼうは、根が地中深く入ることや豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き
昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



えび
えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



きんとん
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き
巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。

