

しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和 4 年 1 月分

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 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	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
				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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
12 (水)	○	■	ごはん 「おしょうがつこんだて」	ごはん				690	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			しろみそぞうに	さといも、しらたまもち	とうふ、みそ	だいこん、きんときにんじん、 あおさかしらな	みりん、けずりぶし、だしこんぶ		27.0
		■	ぶりのてりやき(1きれ) たたきごぼう	なたねあぶら、こむぎこ、かたくりこ、さとう	ぶりE		しお、しょうゆ、みりん、さけ		21.0
13 (木)	○	■	こくとうパン	こくとうパン				613	
			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、 キャベツ 、セロリ、ブロッコリー	コンソメ、しお		24.0
			とりにくのハニーマスタードあえ にんじんシリシリ	かたくりこ、なたねあぶら、はちみつ なたねあぶら	とりにく ツナ		しお、こしょう、つぶマスタード、しょうゆ しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		23.1 2.5
14 (金)	○	■	ごはん	ごはん				581	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			マーボー豆腐	なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	とりひきにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ 、ほしいたけ、グリーンピース、にんにく、つちしょうが	トウバンジャン、ガラスープ、しょうゆ とり・とんこつスープ		20.7
			チンゲンさいのいためもの みかんゼリー(1こ)	なたねあぶら、さとう	ベーコン	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		17.7 2.2
17 (月)	○	■	ごはん	ごはん				655	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうにゅうみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ とうにゅう	はくさい 、 だいこん 、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし		31.5
			たいフライ(1こ) とりそぼろ	なたねあぶら さとう	たいフライ とりひきにく		しょうゆ、みりん、さけ		23.4 1.9
18 (火)	○	■	ナン	ナン				609	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ポークカレー	なたねあぶら、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	アレルギーフリーカレーフレーク、とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ		25.6
			わふうスパゲティ ゆでブロッコリー	スパゲティ、なたねあぶら ドレッシング(ごま)	ツナ	たまねぎ、 ほうれんそう ブロッコリー	かつおだし、しょうゆ、しお しお		23.6 3.1
19 (水)	○	■	ごはん	ごはん				602	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうおでん	さといも、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		23.9
			やきぎょうざ(2こ) もやしのいためもの やさいふりかけ(1ふくろ)	なたねあぶら、さとう なたねあぶら	ぎょうざ(キャベツ)		しょうゆ、す しょうゆ、オイスターソース、こしょう、しお ふりかけ(やさい)		14.8 2.4
20 (木)	○	■	キャロットパン	キャロットパン				627	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			はくさいのシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、 はくさい 、しめじ、 ブロッコリー	コンソメ、こしょう		21.8
			くろげわぎゅうのハンバーグ(1こ) クレープ(1こ)	くろげわぎゅうのハンバーグ(デミグラス) クレープ(いちご)					24.7 1.7
21 (金)	○	■	ごはん	ごはん				577	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かすじる キムタクどん ぶどうまめ	さといも、こんにやく さとう、ごまあぶら さとう	サクM、あぶらあげ、みそ ぶたにく だいず	だいこん 、にんじん、 あおねぎ キムチ、たくあんづけ、 あおねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、さけかす コチジャン、しょうゆ しょうゆ		26.7 14.4 1.8
		24 (月)	○	■	だいこんなめし	ごはん		だいこんなめしのもと	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	こんぶうどん			うどん	あぶらあげ	はくさい 、たまねぎ、にんじん、 あおねぎ 、しめじ	だしこんぶ、みりん、しょうゆ、けずりぶし		21.3
	とりすき			なたねあぶら、おつゆふ さとう	とりにく	しんぎく 、たまねぎ	しょうゆ、さけ、みりん		14.0
25 (火)	○	■	さくらもち(1こ)	さくらもち				2.6	
			パンズパン(きりめいり)	パンズパン					
			アシドミルク		アシドミルク				605
			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、ソテーオニオン	コンソメ、しお		15.1
26 (水)	○	■	みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、かたくりこ、さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	18.4	
			ひじきのカレーいため	なたねあぶら、さとう	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	カレーこ、しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	2.8	
			ごはん	ごはん					579
			ぶたじる	じゃがいも	みそ、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、 だいこん 、 あおねぎ	けずりぶし		28.5
26 (水)	○		サケのしおやき(1きれ) ゆずあえ	なたねあぶら、さとう さとう	サケY		しお、みりん、しょうゆ	15.6	
			あじつけのり(1ふくろ)		あじつけのり	はくさい 、 ごまつな 、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	2.1	



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、献立表に太字で記載しています。
今月の泉南市の食材：米、はくさい、ブロッコリー、たこ、たいフライ(ほうれんそう)、ぎょうざ(キャベツ)、ゼリー(みかん・にんじんみかん)

給食費について
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

