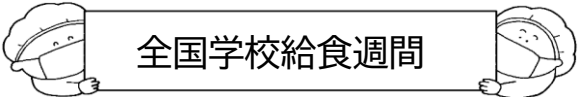


Table with 5 columns: 月, 火 10, 水 11, 木 12, 金 13(Aグループ対応). Includes menu items like 新年あけましておめで、七草がゆ、1月11日は鏡開き, and nutritional information at the bottom.

Table with 5 columns: 16(Aグループ対応), 17(Bグループ対応), 18(Aグループ対応), 19, 20(Cグループ対応). Includes menu items like わかめご飯、黒毛和牛のステーキ、かぶとチキンのシチュー, and nutritional information at the bottom.

*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。



全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

給食に牛乳が出るのはどうして？

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。

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。

成長期に骨量が高めることは、骨づ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。特に寒い季節は飲みにくいと感じるかもしれませんが残さず飲むようにしましょう。

1月 学校給食栄養摂取量

Table with 12 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維. Rows include 泉南市平均摂取量 and 学校給食摂取基準 (中学生).



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産地地消としています。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。

だいこん
キャベツ

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

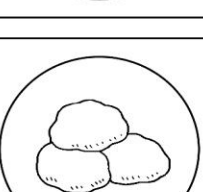
月	火	水	木	金
23(Aグループ対応)	24	25	26	27
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ハムステーキ (温) 赤 ハムステーキ (ほうれん草入り) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>芋だご (温) 黄 里いも 黄 タコ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄</p> <p>泉南市産のほうれん草を使って作っています。</p> <p>泉南市産のたこを使っています。</p> <p>機内食の会社とのコラボレーション献立です!</p> <p>黒毛和牛のハンバーグ (温) 赤 黒毛和牛のハンバーグ (デミグラスソース) 赤</p> <p>ほうれん草とベーコンのスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 ほうれん草 赤 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄</p> <p>じゃがもちのみそ汁 (食缶) 黄 おじゃがもちボール 黄 玉ねぎ 緑 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>基本献立 (食缶) 黄 かき玉汁 (食缶) 黄 卵 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) (食缶) 赤 すまし汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>りんごタルト 黄 りんごタルト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 875 42.6 30.8 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>黒毛和牛のハンバーグ (温) 赤 黒毛和牛のハンバーグ (デミグラスソース) 赤</p> <p>ほうれん草とベーコンのスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 ほうれん草 赤 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄</p> <p>じゃがもちのみそ汁 (食缶) 黄 おじゃがもちボール 黄 玉ねぎ 緑 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>基本献立 (食缶) 黄 かき玉汁 (食缶) 黄 卵 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) (食缶) 赤 すまし汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>りんごタルト 黄 りんごタルト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 765 24.6 19.7 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>焼き込みご飯 黄 焼き込みごはんのもと 黄</p> <p>きざみうどん (温) 黄 うどん 黄</p> <p>ちくわの天ぷら (温) 赤 ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 青ねぎ 緑 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</p> <p>基本献立 (食缶) 黄 かき玉汁 (食缶) 黄 卵 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) (食缶) 赤 すまし汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>りんごタルト 黄 りんごタルト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 735 29.2 10.1 4.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>パン 黄 コッペパン 黄</p> <p>キャベツ入りミンチカツ (温) 赤 キャベツ入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>泉南市産のキャベツを使って作っています。</p> <p>チリビーンズ (食缶) 赤 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 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 緑 チリペッパー 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 みりん 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 トマトケチャップ 黄 トマトビュレ 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</p> <p>チンゲン菜のソテー (温) 緑 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 緑 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶) 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>味つけのり 赤 味つけのり (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 856 32.7 33.1 4.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭の甘辛だしかけ (温) 赤 鮭 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>小松菜の炊いたん (温) 赤 小松菜 赤 油揚げ 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 かつおだし 黄 みりん 黄 塩 黄</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶) 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>味つけのり 赤 味つけのり (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 788 31.9 19.7 3.0</p>

30	31
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>菜飯 黄 菜飯のもと 黄</p> <p>里芋コロッケ (温) 黄 里芋コロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>泉南市産の里芋を使って作っています。</p> <p>小松菜とウインナーのソテー (温) 赤 ウインナー 赤 小松菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>ワンダンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>基本献立 (食缶) 黄 かき玉汁 (食缶) 黄 卵 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) (食缶) 赤 すまし汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>りんごタルト 黄 りんごタルト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 801 26.6 17.9 4.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温) 赤 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 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 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>野菜炒め (温) 赤 ウインナー 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>基本献立 (食缶) 黄 かき玉汁 (食缶) 黄 卵 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) (食缶) 赤 すまし汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 梅型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>りんごタルト 黄 りんごタルト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 998 37.1 37.3 3.7</p>



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。

<p>数の子</p> <p>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。</p> 	<p>田づくり</p> <p>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。</p> 
<p>黒豆</p> <p>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。</p> 	<p>たたきごぼう</p> <p>ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。</p> 
<p>こぶ巻き</p> <p>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。</p> 	<p>えび</p> <p>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。</p> 
<p>きんとん</p> <p>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。</p> 	<p>伊達巻き</p> <p>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。</p> 

好きな献立ランキング

9月に行った給食アンケート好きな献立を聞きまし。その結果で1位から5位の献立を今月の給食に取り入れています。

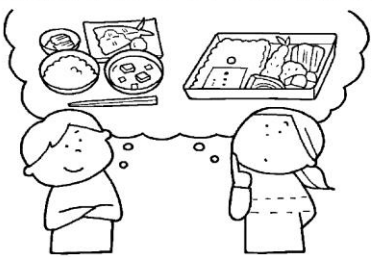
- 1位 鶏肉のから揚げ【1/12(木)】
- 2位 カレー【1/13(金)】
- 3位 チキン南蛮【1/31(火)】
- 4位 ハンバーグ【1/24(火)】
- 5位 タルト【1/23(月)】

※ 6位のわかめご飯も入っています。【1/16(月)】

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。



冬に多いノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。