

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、下記処理で使います。	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) しじょう(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		
11 (水)	■		ごはん	ごはん				683
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			しろみそぞうに 「おしょうがつこんだて」	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、おおさかしるな	みりん、けずりぶし、だしこんぶ	26.6
		ヒ	ぶりのてりやき(1きれ) <small>ほねにちゅういしてたべましょう</small>	なたねあぶら、さとう、こむぎこ、かたくりこ	ぶり		しお、しょうゆ、みりん、さけ	19.7
			たたきごぼう	さとう、ごま		ごぼう	しお、しょうゆ、す	2.7
12 (木)			コッペパン	コッペパン				584
	■		ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)			
			チリビーンズ	さとう、なたねあぶら	ミックスビーンズ、とりひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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、しょうゆ、トマトピューレ、のうこうソース、とりだし、ハヤシフレック、トマトケチャップ、ガラスープ、とんこつスープ、とりガラスープ	23.6
			フライドポテト	じゃがいも、こむぎこ、なたねあぶら			しお、からあげこ	17.6
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(げんえんわふう)	2.7
13 (金)	■		ごはん	ごはん				604
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	20.2
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	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	18.6
		パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		1.6	
16 (月)	■		べにぎげごはん	ごはん	べにぎげフレック			705
			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、とうにゅう、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	けずりぶし	26.5
			とりにくのさなごうちあげ <small>しんメニュー</small>	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	とりにく	あおねぎ	しお、こしょう、すだちかじゅう、しょうゆ、みりん	21.0
		あんこもち 「こしょうがつこんだて」	しらたまだんご			しお	2.7	
17 (火)	■		コッペパン	コッペパン				627
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぶとウインナーのポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	23.2
	★		オムレットマトソースがけ(1こ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	オムレツ	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、のうこうソース、しお	23.2
		わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお	2.4	
		いちごジャム(1ふくら)	いちごジャム					
18 (水)	■		ごはん	ごはん				649
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりすきどん	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	23.6
			きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま		きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	17.5
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		しょうゆ、かつおだし	
■		ヨーグルト(1こ)		ヨーグルト(てつり)YA			2.2	
19 (木)	■		おさつパン	おさつパン				605
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			だいこんのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たけのこ、にんじん、しめじ、とうもろこし、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	23.8
		ヒ	ホキのなんばんづけ(1きれ) <small>ほねにちゅういしてたべましょう</small>	こむぎこ、なたねあぶら、さとう	ホキ		しお、こしょう、しょうゆ、す	22.7
		もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、こまつな、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	2.6	
20 (金)	■		ごはん	ごはん				641
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふゆやさいカレー	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、だいこん	とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ、アレルギーフリーカレーフレック	21.3
			ごぼうのからあげ <small>すきなきゅうしょく 3い</small>	こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ	18.1
		えだまめとコーンのスープに	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	1.7	
23 (月)	■		ごはん	ごはん				630
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、みりん	24.9
	ヒ		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	21.9
		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	

※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。

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いいます。

地産地消とは?

地元でとれたものは新鮮で、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、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・キャベツ・大根・白菜・みかんゼリー・たこ

ほうれん草入りハムステーキ・黒毛和牛のハンバーグ

1 月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	639	23.5	20.3	2.3
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの25~30%) 18~21	2 未満

(※) 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)

(問い合わせ先) 学校給食センター ☎ : 072-484-1389

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	からだをつくるのもとになる 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			
24 (火)	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン				672	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			はくさいのシチュー	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、しめじ	ホワイトルウ、こしょう、コンソメ		23.5
			ほうれんそういり ハムステーキ(1まい)	なたねあぶら、さとう	ハムステーキ		トマトケチャップ、ウスターソース		30.1
			キャベツのカレーソテー やさいゼリー(1こ)	なたねあぶら ゼリー(やさい)Y		キャベツ、にんじん	カレーこ、しお、こしょう		2.5
25 (水)	■		ごはん	ごはん				672	
			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		だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		25.9
			みそかつ(1まい)	さとう、かたくりこ、パンこ、こむぎこ、なたねあぶら	ぶたにく、みそ		のうこうソース、トマトケチャップ、しお		18.4
26 (木)			いもだこ	さといも、さとう	たこ		しょうゆ、みりん、かつおだし		2.1
	■		オリーブパン	オリーブパン				595	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ きないしょくとのコラボレーションこんだて	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、セロリ	コンソメ、しお		19.1
27 (金)			くろげわぎゅうのハンバーグ(1こ)		くろげわぎゅうのハンバーグ(テミグラス)			24.0	
			プリンタルト(1こ)	タルト(プリン)				1.9	
	■		ごはん	ごはん				616	
			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト				
			ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、あおねぎ	けずりぶし		27.4
30 (月)			さけのしおやき	なたねあぶら、さとう	サケ		しお、みりん、しょうゆ		11.8
			あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、しお、みりん		1.9
			あじつけのり(1ふくら)		あじつけのり				
	■		かやくごはん	かやくごはん	かやくごはんのもと			682	
31 (火)			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			あんかけうどん	うどん、かたくりこ	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		22.4
			ちくわのてんぷら(2きれ)	こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら	ちくわ			16.2	
			みかんゼリー(1こ)	ゼリー(みかん)TA				2.7	
31 (火)	■		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				
			カレーなべ		とりだんご、あつあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	アレルゲンフリーカレーブレイク、ウスターソース、とりガラスープ、コンソメ、しお、こしょう		21.1
			ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、エッグゲア		23.7
		ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん		3.0	

1月の給食目標 「感謝して食べよう」

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、右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。)

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ましょう。

- 1月24日(火) 泉南市でとれたほうれん草を練りこんだ「ハムステーキ」を提供します。
- 1月25日(水) 泉南地域の郷土料理「いもだこ」と泉南市小学校給食アンケートで、好きな給食1位の献立「味噌カツ」を提供します。
- 1月26日(木) 泉南市にある機内食を作っている会社とコラボレーションした献立、「黒毛和牛のハンバーグ」を提供します。「コンソメスープ」に星形のラッキーにんじんが入っています。
- 1月27日(金) 明治28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30日(月) 泉南市でとれたみかんを「みかんゼリー」にして提供します。

好きな給食ランキング

- 1位 みそカツ
- 2位 にんじんシリシリ
- 3位 ごぼうのからあげ

※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。

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

徳島県 16日(月) 「鶏肉の佐那河内揚げ」



鶏肉の佐那河内揚げは、徳島県の郷土料理です。徳島県の佐那河内村は、徳島県でも有数のすだちの産地です。鶏肉の佐那河内揚げは、鶏肉のから揚げに、徳島県産すだち果汁と、砂糖・しょうゆ・みりんで作った甘酸っぱいタレをかけた料理になります。すだちのさわやかな香りを味わってください。

大阪府 25日(水) 「いもだこ」



泉南地域の郷土料理です。岡田浦漁港でとれた泉だこを使用しています。

食事のあいさつには意味があります。

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、食事をうけとるために駆け回って来てありがとうございますという意味です。

感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしましょう。

