

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など	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) しつ(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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
9 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				689	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぞうに	さといも、しらたまだんご	とうふ、みそ	<b>だいこん、きんときんにんじん あおなご</b>	こんぶだし、けずりぶしN、みりん だしこんぶ、いりこだし、かつおだし しお、しょうゆ、みりん、さけ		27.9
		ヒ	ぶりのてりやき (1きれ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	ぶり		しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)		20.5
			ちくぜんに	こんにやく、さとう こめあぶら	とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ			
13 (火)			ごはん	ごはん				608	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゃんこに		つくね、とうふ あぶらあげ	<b>たまねぎ、にんじん、はくさい みずな、しょうが</b>	とりガラ、とりガラスープ、さけ、しょうゆ こしょう、しお、こんぶだし		19.7
			カレーコロッケ (1こ)	こめあぶら	カレーコロッケ				19.0
			ちりめんつくだに	さとう	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん		
14 (水)		■	しよくパン	しよくパン				661	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーンズシチュー	じゃがいも、こめあぶら さとう	ぎゅうひきにくW、だいず	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん にんにく	デミグラスソース、ハヤシブレイク トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりだし、とりガラスープ とんこつスープ		22.3
			キャベツとコーンのサラダ			にんじん、とうもろこし、 <b>キャベツ</b>	しお、ごまドレッシングR		24.6
			みかん (1こ)			みかん			
15 (木)			ごはん	ごはん				581	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、こめあぶら	とうふ、ぶたにくJ	<b>はくさい、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きくらげ</b>	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう		22.2
		★	オムレツ (1こ)	こめあぶら	オムレツ				16.5
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお		
16 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				655	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			もやしのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	<b>もやし、にんじん、たまねぎ、あおなご</b>	けずりぶしR、けずりぶしN いりこだし		26.2
		ヒ	さばのこうばいに (1きれ)	さとう	さばW	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、 <b>うめぼし</b>		22.0
			きりぼしだいこんのふくめに	さとう	こうやどうふ、ちくわ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお		
19 (月)		■	コッペパン	コッペパン				623	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	<b>はくさい、たまねぎ、にんじん あおなご、しめじ</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし しょうゆ、サラダピネガー、しお、こしょう		27.3
			とりにくのあまずづけ (1こ)	かたくりこ、こめあぶら さとう	とりにく				22.1
			ジャム (1こ)	りんごジャム					
20 (火)			ごはん	ごはん				604	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	みそ、あぶらあげ	<b>だいこん、にんじん、たまねぎ あおなご</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし		23.5
		ヒ	さんまのムニエル (1まい)	こむぎこ、こめあぶら	さんまW		カレーこ、しお、こしょう		18.8
			ほうれんそうとウインナーのソテー	こめあぶら、さとう	ウインナーF	<b>ほうれんそう、とうもろこし</b>	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		
21 (水)		■	こくとうしよくパン	こくとうしよくパン				634	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくとはくさいのスープ	はるさめ	ぶたにくJ、あぶらあげ	<b>はくさい、たまねぎ、えのきたけ あおなご、しょうが</b>	とりだし、とりガラ、ガラスープ、さけ とり・とんこつスープ、くろこしょう、しお		22.4
			チキンナゲット (2こ)	こめあぶら	チキンナゲット				27.4
			にんじんシリシリ <small>おきなわけんの かていりょうり</small>	こめあぶら	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		
22 (木)			ごはん	ごはん				590	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ こめあぶら、ごまあぶら	ぶたにくJ	にんじん、 <b>はくさい</b> 、たけのこ ほししいたけ、きくらげ、たまねぎ <b>あおなご</b> 、しょうが、 <b>キャベツ</b>	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		19.4
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、こめあぶら		ごぼう	からあげこ、しお、(す)		16.9
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお		
23 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				581	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			みそおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	とりにく、ぼうてん あつあげ、ちくわ、みそ	<b>だいこん、さやいんげん にんじん</b>	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしR		24.0
			やきぶたとキャベツのからしあえ	こめあぶら、さとう	やきぶた	にんじん、 <b>キャベツ</b>	しょうゆ、ねりがらし		15.6
			ふりかけ (1こ)				はいがふりかけ		
26 (月)		■	しよくパン	しよくパン				604	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミートボールカレー	じゃがいも、こめあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース	カレーブレイクH、カレーブレイクN とりガラスープ、のうこうソース トマトケチャップ、とんこつスープ		22.0
			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、こしょう、とりだし		19.8
			ゼリー (1こ)	ゼリー(あおりんご)					

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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	621	23.6	20.2
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21

(※) 学校給食摂取基準・・・学校給食法に定められている児童1人1日あたりに必要な栄養量の基準

お知らせ

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただくアレルギーに関する情報は、市のホームページで閲覧が可能です。

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい献立名	しょくひん食品 と はたらき			ちゅうみりょう調味料 など	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) しつ(g)
				さかなにはほねがあります。きをつけてたべましょう。	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		
27 (火)			かやくごはん	ごはん			かやくごはんのもと	663
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			けんちんじる	さといも	とりにく、とうふ あぶらあげ	だいこん、にんじん、あおねぎ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR さけ、みりん、しょうゆ	
			あげぎょうざ(2こ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	ぎょうざ		しょうゆ、サラダビネガー	
			じゃこごうこ	さとう	えびじゃこ	みずなすめかつげ、しょうが	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし こんぶだし	21.0
28 (水)	■		メロンパン	メロンパン				595
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゃんぽん	ビーフン、こめあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし きくらげ、あおねぎ	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ とんこつスープ、とりだし、とりガラ、しお こしょう	
			チキンウインナー(3ぼん)	こめあぶら	チキンウインナー			
			ゆでブロッコリー	マヨドレ		ブロッコリー	しお	25.9
29 (木)			ごはん	ごはん				640
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん しめじ、あおねぎ、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、とりガラ しょうゆ、しお、こしょう、さけ	
			みそかつ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう こめあぶら、かたくりこ	ぶたロースにくW はちしようみそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	
			うめひじきふりかけ	ごま、さとう	ひじき		うめぼし、かつおだし、しょうゆ、みりん	17.6
30 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん				585
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			いなかみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん あおねぎ	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR	
			さけのしおやき(1きれ)	こめあぶら、さとう	さけV		しお、みりん、しょうゆ	
			あおなのいりに	さとう	あぶらあげ	こまつな	しょうゆ、いりこだし、かつおだし、みりん しお	
			あじつけのり(1こ)		あじつけのり		15.7	

ちさん ちしょう  
**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。  
平成26年度は、次の産地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。

- ① 泉南市・貝塚市・熊取町・田尻町・泉佐野市・阪南市・岬町
- ② 岸和田市・和泉市・泉大津市・忠岡町・高石市・岩出市・紀の川市・和歌山県

1月のお米は、①の産地の「キヌヒカリ」を提供します。

☆「好きな給食」の結果発表☆

「好きな給食」のアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。  
ごはん・パンはそれぞれの1位、おかずは1位～3位のメニューを、「全国学校給食 週間」に提供します。

ごはん		おかず	
順位	種類	順位	種類
1	かやくごはん	1	みそかつ
2	白ごはん	2	ゼリー(青りんご)
3	ちらしずし	3	ミートボールカレー
		4	焼きぎょうざ
		5	パイナップル
		6	かじゅうグミ(青りんご)
		7	カレーうどん
		8	みかん
		9	ミルメーク
		10	ごぼうのから揚げ

(問い合わせ先)  
学校給食センター ☎ : 072-484-1389

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、山形県鶴岡市で、お弁当を持ってこれない子どもたちに「おにぎり、焼き魚、漬物」をだしたのが始まりとされています。戦争がはじまり、しばらく中断されていましたが、昭和21年12月24日に関東地方で再開されました。そのことを記念し、現在12月24日は給食がないので、1か月後の1月24日～30日を「全国学校給食 週間」とし、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。

今回、泉南市の給食では、泉南地域の郷土料理や泉南市でとれた食材を積極的にとり入れます。また、この機会に、毎日給食が食べられていることに感謝し、食べ物の大切さについて考えてみましょう。

日・曜日	こんだて	内容
26日(月)	ミートボールカレー	「好きな給食」おかずの3位
	ゼリー(青りんご)	「好きな給食」おかずの2位
27日(火)	かやくごはん	「好きな給食」ごはんの1位
	じゃこごうこ	泉南地域の郷土料理 泉南市でとれたえびじゃこを使用
28日(水)	メロンパン	「好きな給食」パンの1位
	ちゃんぽん	泉南市でとれたキャベツを使用予定
	ゆでブロッコリー	泉南市でとれたブロッコリーを使用予定
29日(木)	味噌カツ	「好きな給食」おかずの1位
	うめひじきふりかけ	泉南市の金熊寺でとれた梅干しを使用
30日(金)	ごはん、味付のり いなかみそ汁 鮭の塩焼き 青菜の炒り煮	日本で最初の給食を再現