

令和 8年 1月分					中学校給食献立表					泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会				
月 19					火 20(Aグループ対応)					水 21				
牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
わかめご飯 米 黄 わかめごはんのもと					キャバツと厚揚げの味噌炒め (温) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 緑 キャバツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 煮ねぎ 赤 みそ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄					冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいこん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄				
ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋)					ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄					かしわのすき焼き (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 白菜 黄 煮ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄				
小松菜の炊いたん (温) 小松菜 緑 油揚げ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 かつおだし 黄 みりん 黄 塩 黄					ミニ肉まん (温) ミニ肉まん 黄					ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄				
粕汁 (食缶) 鮭(角切り) 赤 だいこん 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 里芋 黄 煮ねぎ 緑 こんにゃく 緑 だし昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤 酒粕 赤					ミニ肉まん (温) ミニ肉まん 黄					ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄				
基本献立 かき玉汁(食缶) 卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 煮ねぎ 緑 梅型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄					Aグループ すまし汁(食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 緑 梅型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 しょうゆ 赤					基本献立 だし巻き卵 (冷) だし巻き卵 赤				
カットゼリー (冷) ダイスゼリー(みかん)					カットゼリー (冷) ダイスゼリー(みかん)					カットゼリー (冷) ダイスゼリー(みかん)				
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 770 27.0 19.0 3.4					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 852 34.9 24.1 3.0					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 816 21.7 24.6 2.8				
26					27					28(Cグループ対応)				
牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
さばの梅香味ソース (温) さば(E) 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 煮ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 梅びしお 黄					ハンバーグ(ケチャップ) (温) ハンバーグ(Y) 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					おでん (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにゃく 黄 ちくわ 黄 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄				
豚肉とたけのこの煮物 (温) 豚肉 赤 たけのこ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄					フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄					煮肉のさっぱり煮 (温) 鶏肉 赤 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 にんにく 緑 土生姜 緑				
豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 煮ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤					かぶとチキンのシチュー (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 かぶ 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 緑 コンソメ 緑 こしょう 黄 なたね油 黄					コーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 緑 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 緑 鶏ガラスープ 緑 塩 緑 こしょう 黄 酒 黄 みりん 黄 しょうゆ 赤 みそ 赤				
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 865 31.8 30.4 2.7					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 788 28.2 25.0 4.1					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 813 29.6 25.9 2.5				
29					30					29				
牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
コーンみそラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄					中華丼 (食缶) 豚肉 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 緑 土生姜 黄 なたね油 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄					コーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 緑 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 緑 鶏ガラスープ 緑 塩 緑 こしょう 黄 酒 黄 みりん 黄 しょうゆ 赤 みそ 赤				
ふりかけ (クラスごと) おかかふりかけ 赤					マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄					チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄				
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 799 32.0 19.1 3.9					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 831 31.4 26.8 3.0					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 831 31.4 26.8 3.0				

19日(月)

大阪府の郷土料理

「小松菜の炊いたん」
「粕汁」

20日(火)

大阪名物献立

「ミニ肉まん」

21日(水)

旬の食材献立

「冬野菜カレー」

22日(木)

奈良県の郷土料理

「かしわのすき焼き」

23日(金)

宮崎県の郷土料理

「チキン南蛮」

全国学校給食週間

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。26日の週は給食カットの学校が多いため、全国学校給食週間に対応した献立を19日から23日の5日間とします。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立

おにぎり、塩さけ、
菜の漬物