

月	火	水	木	金
 <p>新年あけましておめでとうございます。</p>	<p>今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っています。 よろしくお願ひいたします。 寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとて元気に乗りきりましょう。</p>	<p>1月11日は鏡開き</p>	<p>9月～10月に行った給食アンケートで好きな献立を聞きました。その結果1位から10位の献立を今月の給食に取り入れています。</p>	<p>9(鏡開き献立)</p>
<p>1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡も下げてお汁粉にして食べます。鏡ものは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。</p> <p>1月9日(金)に鏡開き献立として「雑煮」を取り入れています。</p>	<p>1位 チキン南蛮【1/23(金)】</p> <p>2位 鶏肉の唐揚げ</p> <p>3位 ハンバーグ【1/27(火)】</p> <p>4位 カレーライス【1/21(水)】</p> <p>5位 タルト</p> <p>6位 ワンタンスープ</p> <p>7位 フライドポテト【1/27(火)】</p> <p>8位 味噌カツ【1/13(火)】(みそチキンカツ)</p> <p>9位 キムタク丼の具</p> <p>10位 鶏二郎丼/サラダ</p>	<p>1位 チキン南蛮【1/23(金)】</p> <p>2位 鶏肉の唐揚げ</p> <p>3位 ハンバーグ【1/27(火)】</p> <p>4位 カレーライス【1/21(水)】</p> <p>5位 タルト</p> <p>6位 ワンタンスープ</p> <p>7位 フライドポテト【1/27(火)】</p> <p>8位 味噌カツ【1/13(火)】(みそチキンカツ)</p> <p>9位 キムタク丼の具</p> <p>10位 鶏二郎丼/サラダ</p>	<p>1位 チキン南蛮【1/23(金)】</p> <p>2位 鶏肉の唐揚げ</p> <p>3位 ハンバーグ【1/27(火)】</p> <p>4位 カレーライス【1/21(水)】</p> <p>5位 タルト</p> <p>6位 ワンタンスープ</p> <p>7位 フライドポテト【1/27(火)】</p> <p>8位 味噌カツ【1/13(火)】(みそチキンカツ)</p> <p>9位 キムタク丼の具</p> <p>10位 鶏二郎丼/サラダ</p>	<p>9(鏡開き献立)</p>
<p>Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい?</p> <p>A. もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。</p> <p>本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べべきことが大切です。</p>	<p>1位 チキン南蛮【1/23(金)】</p> <p>2位 鶏肉の唐揚げ</p> <p>3位 ハンバーグ【1/27(火)】</p> <p>4位 カレーライス【1/21(水)】</p> <p>5位 タルト</p> <p>6位 ワンタンスープ</p> <p>7位 フライドポテト【1/27(火)】</p> <p>8位 味噌カツ【1/13(火)】(みそチキンカツ)</p> <p>9位 キムタク丼の具</p> <p>10位 鶏二郎丼/サラダ</p>	<p>1位 チキン南蛮【1/23(金)】</p> <p>2位 鶏肉の唐揚げ</p> <p>3位 ハンバーグ【1/27(火)】</p> <p>4位 カレーライス【1/21(水)】</p> <p>5位 タルト</p> <p>6位 ワンタンスープ</p> <p>7位 フライドポテト【1/27(火)】</p> <p>8位 味噌カツ【1/13(火)】(みそチキンカツ)</p> <p>9位 キムタク丼の具</p> <p>10位 鶏二郎丼/サラダ</p>	<p>1位 チキン南蛮【1/23(金)】</p> <p>2位 鶏肉の唐揚げ</p> <p>3位 ハンバーグ【1/27(火)】</p> <p>4位 カレーライス【1/21(水)】</p> <p>5位 タルト</p> <p>6位 ワンタンスープ</p> <p>7位 フライドポテト【1/27(火)】</p> <p>8位 味噌カツ【1/13(火)】(みそチキンカツ)</p> <p>9位 キムタク丼の具</p> <p>10位 鶏二郎丼/サラダ</p>	<p>9(鏡開き献立)</p>
<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15(小正月献立)</p>	<p>16</p>
<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>みそチキンカツ (温) チキンカツ(K) なたね油 赤だしみそ 濃厚ソース さとう トマトケチャップ</p> <p>にんじんシリシリ (温) にんじん とうもろこし ツナ しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油</p> <p>コンソメスープ (缶) ウイナー(チキン) とうもろこし 玉ねぎ じゃがいも にんじん コンソメ 野菜ブイヨン こしょう</p> <p>ジャム いちごジャム (クラスごと 黄袋に入れてます)</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚キムチ (温) 豚肉 白菜キムチ 玉ねぎ にら なたね油 しょうゆ さとう</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (温) ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油</p> <p>のつべい汁 (缶) 里芋 にんじん だいこん 油揚げ こんにゃく 青ねぎ だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩 片栗粉</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚キムチ (温) 豚肉 白菜キムチ 玉ねぎ にら なたね油 しょうゆ さとう</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (温) ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油</p> <p>のつべい汁 (缶) 里芋 にんじん だいこん 油揚げ こんにゃく 青ねぎ だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩 片栗粉</p>	<p>白ぶどう&ほうれん草 緑</p> <p>菜飯 米 菜めしのもと</p> <p>和風梅チキン (温) 鶏肉 酒 片栗粉 なたね油 梅びしお みりん しょうゆ 酒 酢 さとう</p> <p>野菜炒め (温) 豚肉 土生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油</p> <p>せんさい (缶) 小豆 さとう 塩 白玉だんご</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さわらのかば焼き (温) さわら(S) 土生姜 酒 片栗粉 なたね油 しょうゆ さとう みりん</p> <p>ジャーマンポテト (温) じゃがいも ベーコン 塩 コンソメ こしょう なたね油</p> <p>大根と小松菜のみぞ汁 (缶) だいこん 白菜 にんじん 油揚げ 小松葉 だし昆布 削り節 みそ</p>
<p>エネルギー (kcal) 757</p> <p>たんぱく質 (g) 29.0</p> <p>脂質 (g) 26.1</p> <p>塩分 (g) 4.4</p>	<p>エネルギー (kcal) 735</p> <p>たんぱく質 (g) 29.3</p> <p>脂質 (g) 18.4</p> <p>塩分 (g) 2.8</p>	<p>エネルギー (kcal) 988</p> <p>たんぱく質 (g) 29.0</p> <p>脂質 (g) 22.0</p> <p>塩分 (g) 3.9</p>	<p>エネルギー (kcal) 780</p> <p>たんぱく質 (g) 28.4</p> <p>脂質 (g) 22.3</p> <p>塩分 (g) 3.2</p>	

※材料の入荷等により、内容を変更することを了承ください。

～地元で獲れた魚を給食で提供します！～

1月16日(金)の「さわらのかば焼き」に使う「さわら」は泉南市にある「岡田浦漁港」で獲れたさわらです。

地元の漁師さんが獲ったおいしい魚を提供します。

形やサイズは様々ですが、地域の食材を味わってください！



※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



1月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%～20%)	脂質 (エネルギーの20%～30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	819	29	23	3.2	296	4.0	194	0.71	0.49	25	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



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地元地消としています。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。

さわら
青ねぎ
小松葉
春菊
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

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	火	水	木	金
19	20(Aグループ対応)	21	22(Aグループ対応)	23
牛乳 赤 わかめご飯 米 黄 わかめごはんのもと ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ なたね油 とんかつソース(小袋) 小松菜の炊いたん (温) 小松菜 油揚げ しょうゆ さとう かつおだし みりん 塩 鮑汁 (食缶) 鮑(角切り) だいこん 油揚げ にんじん 里芋 青ねぎ こんにゃく だし昆布 削り節 みそ 酒粕	牛乳 赤 ご飯 米 黄 キャベツと厚揚げの味噌炒め (温) 豚肉 にんにく 生姜 塩 こしょう キャベツ 厚揚げ エリンギ 青ねぎ みそ さとう しょうゆ 豚骨スープ なたね油 ミニ肉まん (温) ミニ肉まん	牛乳 赤 ご飯 米 黄 冬野菜カレー (食缶) 豚肉 にんにく 生姜 カレー粉 にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 だいこん 鶏ガラスープ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 黄	牛乳 赤 ご飯 米 黄 かしわのすき焼き (食缶) 鶏肉 玉ねぎ にんじん おつゆ麺 焼き豆腐 こんにゃく 白菜 薹葉 かまぼこ さとう しょうゆ 酒 みりん 削り節 なたね油 黄	ジヨア(ブルーベリー) 赤 ご飯 米 黄 チキン南蛮 (温) 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 さとう 酢 しょうゆ みりん ノンエッグタルタル(小袋) 黄
エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 19.0 塩分 (g) 3.4	エネルギー (kcal) 852 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 24.1 塩分 (g) 3.0	エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 21.7 脂質 (g) 24.6 塩分 (g) 2.8	エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 26.7 塩分 (g) 2.8	エネルギー (kcal) 925 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 28.3 塩分 (g) 2.8

全国学校給食週間献立

牛乳 赤 ご飯 米 黄 さばの梅香味ソース (温) さば(E) 酒 片栗粉 なたね油 生姜 にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 梅ひしお 豚肉とたけのこの煮物 (温) 豚肉 たけのこ 生姜 なたね油 さとう みりん しょうゆ 豆腐とわかめのみぞ汁 (食缶) 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 青ねぎ だし昆布 削り節 みそ	牛乳 赤 パン コッペパン 黄 ハンバーグ(ケチャップ) (温) ハンバーグ(Y) なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース フライドポテト (温) じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩	牛乳 赤 ご飯 米 黄 おでん (食缶) 鶏肉 だいこん こんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節 ツナそぼろ (冷) ツナ さとう しょうゆ みりん	牛乳 赤 ご飯 米 黄 コーンみそラーメン(麺) (温) 中華めん なたね油 鶏肉のさっぱり煮 (温) 鶏肉 酒 みりん さとう しょうゆ 酢 こんにゃく 生姜 ヨーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 とうもろこし にんじん もやし なるとかまぼこ チンゲン菜 ゆで塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ みそ	牛乳 赤 ご飯 米 黄 中華丼 (食缶) 豚肉 たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん なるとかまぼこ 干ししいたけ 生姜 なたね油 塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 片栗粉 チキンウインナー (冷) チキンウインナー なたね油 マカロニサラダ (冷) マカロニ ゆで塩 きゅうり にんじん ツナ 塩 こしょう エッグケア (小袋)
エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 30.4 塩分 (g) 2.7	エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 25.0 塩分 (g) 4.1	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 25.9 塩分 (g) 2.5	エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 19.1 塩分 (g) 3.9	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 26.8 塩分 (g) 3.0

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對応した献立を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。

19日(月)
大阪府の郷土料理
「小松菜の炊いたん」「鮑汁」

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」

今日は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、栄養バランスが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を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