

月	火	水	木	金
★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★ ~大阪府を味わおう~	1月21日(水)に登場します	私は農民の家に生まれたから、大根やごぼうが好きやねん。	始業式	「お正月」こんだて「はしの日」
今月は… 根菜汁 です！	大阪城をたて、天下統一を果たした豊臣秀吉。 豊臣秀吉が好きだったものは、大根やごぼうなどの根菜類	だったそうです。今月は、大阪を代表する戦国武将である豊臣秀吉が愛した根菜を使った「根菜汁」が出ます。	8	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
「ぼく・わたしの料理コンテスト」	1月30日(金) 「鶏とキャベツの甘辛スタミナ炒め」 冬が旬で、泉州地域でもたくさん生産されているキャベツを使った料理を考えてくれました!! とってもおいしそうですね。	1月19日(月) 4年生の社会科「特色のあるちいき(大阪)」に関連した献立です。 令和元年～5年までの間、なんと大阪府が春菊の生産量第1位でした!! その中でも特に泉州地域が栽培に力を入れています。	1月9日(金)は、お正月献立です。 (雑煮) お雑煮は本来、年神様にお供えしたその土地の産物と餅を煮たものでした。 西日本では、えんまをねがつまる餅を入れ、白みそ仕立ての雑煮を食べる風習があります。	9 641 24.0 16.8 2.6 ごはん ■こめ ぎゅうにゅう ●ぎゅうにゅう
12	13 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) こくとうパン ■こくとうパン ●ぎゅうにゅう	14 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) ごはん ■こめ ●ぎゅうにゅう	15 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) アップルパン ■アップルパン ●アシドミルク	16 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) ごはん ■こめ ●ぎゅうにゅう
成人の日	かぶのクリームシチュー ●とりにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲しめじ ▲かぶ コソメ カレーボール(1こ) ■カレーボール ■なたねあぶら	ちゅうかスープ(きほんこんだて) ●たまご ●とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●しいたけ ●チングンさい ちゅうかスープ(たまごなし)(Aグループ) ●とりにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲しいたけ ▲チングンさい コーンしゅうまい(2こ) ▲●コーンしゅうまい マーボーどうふ ●ぶたひきにく ●とうふ ▲ににく ▲つちしうが ▲しろねぎ ちゅうかだし ■ごまあぶら ■なたねあぶら	ツナのトマトスパゲティ ■スペゲティ ■なたねあぶら ●ツナ ▲ににく ▲たまねぎ ▲にんじん ●しいたけ ●チングンさい かぼちゃとベーコンのコンソメに ▲かぼちゃ ●ベーコン マーボーどうふ ●ぶたひきにく ●とうふ ▲ににく ▲つちしうが ▲しろねぎ ちゅうかだし ■ごまあぶら ■なたねあぶら	こまつなのみぞし ▲たまねぎ ▲こまつな ▲はくさい ▲にんじん ●とうふ タラたつたげんまいフライ(1きれ) ●タラげんまいフライ ■なたねあぶら
				じやがいものそぼろに ■じやがいも ●とりひきにく ▲グリンピース ▲しろねぎ ▲つちしうが 地産地消 地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。 【今月の泉南市の食材】さわらS

※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。

## こんだて表のマークについて

- …黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
- …赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
- ▲…緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

- …卵を使用している献立

- …乳を使用している献立

- …ヒスタミンの多い食べ物を使用している献立

…学校と中学校で同じメニュー  
(食材はかわる場合があります)

…乳を使用している献立



## 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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)g	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量(泉南年平均)	612	23.2	18.6	2.3	361	3.9	191	0.45	0.45	22	4.2
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20~30%) 14.5~21.5	2朱満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

(※)学校給食法に定められている児童1人回あたりに必要な栄養量の基準(全国的な平均値)

給食費について 給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

問い合わせ先 学校給食センター ☎ 072-484-1389

月		火		水		木		金	
19	エネルギー(kcal) 571	たんぱく質(g) 20.1	脂質(g) 13.2	塩分(g) 2.5	20	エネルギー(kcal) 618	たんぱく質(g) 25.3	脂質(g) 22.8	塩分(g) 2.4
だいこんなめし ■ こめ ▲ だいこんなめしのもと	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	こくとうパン ■ こくとうパン ● ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	コッペパン ■ コッペパン ● ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう
わかめうどん ■ うどん ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ しめじ ● わかめ	けずりぶし だしこんぶ みりん しょうゆ しお	ようふうおでん ● ぶたにく ■ じゃがいも ■ こんにゃく ▲ にんじん ● ちくわ ▲ たまねぎ	● あつあげ ガラスープ ■ さとう しょうゆ とりだし	ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	ふゆやさいのミネストローネ ● とりにく ■ じゃがいも ▲ にんじん ● ごぼう ■ さつまいも ■ たまねぎ ● あぶらあげ ▲ あおねぎ ● みそ ■ けずりぶし かつおだし	トマトジュース しお こしょう コンソメ トマトケチャップ ■ なたねあぶら	ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう
かしわのすきやき ● とりにく ▲ しゅんばく ▲ はくさい ▲ たまねぎ ■ いとこんにやく ■ なたねあぶら	とうふ しょうゆ さけ ■ さとう みりん	スパイシーまめ ● だいす ■ だいす ■ こしよう カレーこ	チリパウダー しお ■ かたくりこ ■ なたねあぶら	ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	アジフライ(1きれ) ● アジフライ ■ なたねあぶら	ウスターソース ■ かたくりこ のうこうソース	ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう
みかんのかんづめ ▲ みかんのかんづめ	4年生の社会科 『特色ある地域(大阪)』	チングンさいのいためもの ▲ チングンさい ■ たまねぎ ▲ にんじん ■ こしよう	ちゅうかだし ■ さとう ■ しょうゆ ■ なたねあぶら	ツナとはくさいのあえもの ▲ はくさい ● ツナ ▲ ほれんそう	■ さとう ■ みりん	えだまめとコーンのスープに ▲ どうもろこし ■ えだまめ ■ さとう ● とりガラスープ	しお とりだし こしょう ■ さとう	ひじきのいりに ● ひじき ■ にんじん ● あぶらあげ ■ なたねあぶら かつおだし	ごはんにかけてたべましょう
全国学校給食週間									
26	エネルギー(kcal) 573	たんぱく質(g) 30.1	脂質(g) 12.4	塩分(g) 2.0	27	エネルギー(kcal) 629	たんぱく質(g) 22.0	脂質(g) 22.3	塩分(g) 2.6
ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	げんえんパン ■ げんえんパン ● ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	パンズパン(きりめいり) ■ パンズパン	のむヨーグルト ● ジョア(ストロベリー)	わかめごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう
さつまじる ▲ だいこん ▲ さつまいも ▲ にんじん ● とりにく	とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし	かぼちゃのポタージュスープ ● とりにく ■ たまねぎ ▲ にんじん ▲ かぼちゃ ▲ ブロッコリー ● とうにゅう	アレルゲンフリーシュフレーク ■ しろいんげんまめ コンソメ しお ■ さとう ■ なたねあぶら	ふゆやさいのカレー ● ぶたひぎにく ■ たまねぎ ▲ にんじん ▲ だいこん ■ じゃがいも ● ブロッコリー	トリガラスープ アレルゲンフリーカラーフレーク ウスターソース トマトケチャップ ■ なたねあぶら	コンソメスープ ■ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ じゃがいも	パンにはさんでたべましょう	ごまみそラーメン スープ ▲ たまねぎ ▲ もやし ▲ にんじん ● やきぶた ▲ あおねぎ ▲ とうもろこし ▲ にんにく ■ なたねあぶら	しお ■ さとう ■ みぞ ■ なたねあぶら
サケのしおやき(1きれ) ● サケしろしょうゆづけ	しんメニュー	ポテトコロッケ(1こ) ■ コロッケ ■ なたねあぶら ■ かたくりこ ■ のうこうソース	ウスターソース ■ かたくりこ	もやしのサラダ ▲ もやし ■ にんじん ■ こまつな	■ にんじん ■ なたねあぶら ■ ドレッシング(ごま)	コンソメスープ ■ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ じゃがいも	パンにはさんでたべましょう	みそカツ(1まい) ● ぶたにく ■ しょ ■ こむぎこ ■ パンこ ■ なたねあぶら	のうこうソース トマトケチャップ ■ かたくりこ
ゆずあえ ▲ はくさい ▲ こまつな ■ しお ■ さとう	しょうゆ みりん ゆずかじゅう	キヤベツとコーンのソテー ▲ キヤベツ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ■ なたねあぶら	コンソメ ■ しお ■ こしう	プリンタルト(1こ) ■ タルト(とうにゅうプリン)	■ とうにゅう ■ さとう ■ なたねあぶら	きりぼしだいこんとツナのソテー ● ツナ ■ にんじん ▲ チングンさい ▲ きりぼしだいこん	のうこうソース トマトケチャップ ■ かたくりこ	だいおかずにいれてたべましょう	ラーメン ■ ラーメンB
のりふりかけ(1ふくろ) ● ふりかけ(のり)	しんメニュー	みかんジャム(1ふくろ) ■ ジャム(みかん)	■ ジャム(みかん)	昭和52年頃の献立を再現	給食アンケート 好きな給食 第1位 「味噌カツ」	きりぼしだいこんとツナのソテー ● とうにゅう ■ さとう ■ なたねあぶら	トマトケチャップ ■ かたくりこ	だいおかずにいれてたべましょう	しんメニュー
給食のはじまりとされる献立を再現	昭和25年頃の献立を再現	みかんジャム(1ふくろ) ■ ジャム(みかん)	昭和25年頃の献立を再現	昭和52年頃の献立を再現	給食アンケート 好きな給食 第1位 「味噌カツ」	きりぼしだいこんとツナのソテー ● とうにゅう ■ さとう ■ なたねあぶら	トマトケチャップ ■ かたくりこ	だいおかずにいれてたべましょう	しんメニュー
1月24日から30日は 全国学校給食週間	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	「ぼく・わたしの料理コンテスト」	「ぼく・わたしの料理コンテスト」	「ぼく・わたしの料理コンテスト」	「ぼく・わたしの料理コンテスト」	「ぼく・わたしの料理コンテスト」

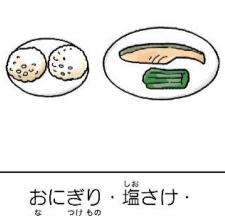


全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

今年度の学校給食週間は、昔の給食を再現した献立と、給食アンケートの好きな給食のおかず第1位だったメニュー、「ぼく・わたしの料理コンテスト」の優秀な作品を再現したメニューにしました。お楽しみに♪

1月26日(月)

明治22年

おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物

1月27日(火)

昭和25年

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ポタージュスープ・コロッケ・  
せんキャベツ・マーガリン

1月28日(水)

昭和52年

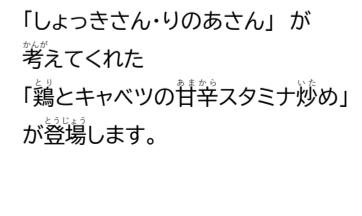
カレーライス・牛乳・塩もみ・  
果物(バナナ)・スープ

1月29日(木)

好きな給食ランキング  
第1位(給食アンケート 9~10月頃  
4~6年生に実施)

1月30日(金)

「ぼく・わたしの料理コンテスト」



が登場します。



「ぼく・わたしの料理コンテスト」の料理

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

きゅうしょく  
給食のレシピは  
こちら