



献立表(こんだてひょう)



2023年1月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
	<p>きん が しん ねん</p> <h2>謹賀新年</h2>  <p>新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。 冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ご飯を食べて登校しましょう。</p> <p>新年の無病息災を願う正月行事</p> <p>正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」や、15日の「小正月」など正月行事が続きます。七草がゆや小豆がゆを食べて1年の無病息災を願う風習があります。</p>					17 (火)	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>パン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>春巻き</p> <p>ミルク (ココア味)</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>パン</p> <p>豚肉</p> <p>大豆たんぱく</p> <p>豚肉</p> <p>ひじき</p> <p>ミルク</p>	<p>小麦粉</p> <p>砂糖</p> <p>春雨・砂糖</p> <p>ごま油・小麦粉</p> <p>米油</p>	<p>たまご・しょうが</p> <p>白菜・人参</p> <p>たけのこ・青ねぎ</p> <p>しいたけ</p> <p>キャベツ</p> <p>たまご・しょうが</p> <p>人参・ねぎ</p>	<p>しお</p> <p>塩・こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>鶏ガラ・生姜</p> <p>しょうゆ</p> <p>しお</p> <p>塩</p> <p>オイスターソース</p>		
11 (水)	<p>お正月献立</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>白みそ仕立ての みそ汁</p> <p>ぶりと大根の 煮物</p> <p>カミカミ黒豆</p>	<p>牛乳</p> <p>豆腐</p> <p>鶏肉</p> <p>赤みそ</p> <p>白みそ</p> <p>ぶり</p> <p>黒豆</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>里芋</p> <p>人参</p> <p>ごぼう</p> <p>ほうれん草</p> <p>みつば</p> <p>大根</p> <p>生姜</p> <p>砂糖</p> <p>砂糖</p>	<p>人参</p> <p>ごぼう</p> <p>ほうれん草</p> <p>みつば</p> <p>大根</p> <p>生姜</p> <p>酒</p> <p>みりん</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>塩</p>	<p>18 (水)</p> <p>日本の味巡り (福井県)</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>呉汁</p> <p>浜焼きサバ</p> <p>こっばなます</p>	<p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>呉汁</p> <p>サバ</p> <p>油揚げ</p> <p>白みそ</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>里芋</p> <p>大豆ペースト</p> <p>豆腐・豆乳</p> <p>赤みそ・白みそ</p> <p>サバ</p> <p>砂糖</p> <p>白ごま</p>	<p>しめじ</p> <p>人参</p> <p>ごぼう</p> <p>青ねぎ</p> <p>大根</p> <p>人参</p>	<p>けず</p> <p>削り節・昆布</p> <p>削り節・昆布</p> <p>削り節・昆布</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>酢</p>				
12 (木)	<p>牛乳</p> <p>チーズバーガー</p> <p>コーンシチュー</p>	<p>牛乳</p> <p>豚肉</p> <p>鶏肉</p> <p>チーズ</p> <p>鶏肉</p>	<p>パン</p> <p>パン粉</p> <p>砂糖</p> <p>じゃがいも</p> <p>サラダ油</p> <p>シチュールウ</p> <p>※アレルギーフリー</p>	<p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>コーン</p> <p>パセリ</p>	<p>19 (木)</p> <p>パン</p> <p>コロコロ豚の トマト煮</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>豚肉</p> <p>ツナ</p>	<p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>サラダ油</p> <p>砂糖</p> <p>ドレッシング</p> <p>※卵なし</p> <p>別付け</p>	<p>しょうが</p> <p>白菜</p> <p>人参</p> <p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>トマト(缶)</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>人参</p>	<p>コンソメ</p> <p>しお</p> <p>塩・こしょう</p> <p>ケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>鶏ガラ・生姜</p>				
13 (金)	<p>牛乳</p> <p>古代米ご飯</p> <p>かぶのとりみ汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>味付海苔</p>	<p>牛乳</p> <p>厚揚げ</p> <p>豚肉</p> <p>のり</p> <p>かつおエキス</p> <p>こんぶエキス</p>	<p>こめ</p> <p>古代米(岬町産)</p> <p>でんぷん</p> <p>じゃがいも</p> <p>砂糖</p> <p>砂糖</p>	<p>人参</p> <p>かぶ・人参</p> <p>小松菜・えのき</p> <p>人参</p> <p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>いんげん豆</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん・酒</p>	<p>20 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>白菜と肉団子の煮物</p> <p>かぶの松前漬</p> <p>みかん</p>	<p>牛乳</p> <p>豚肉</p> <p>鶏肉</p> <p>厚揚げ</p> <p>昆布</p> <p>するめいか</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>パン粉</p> <p>白菜・人参</p> <p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>青ねぎ</p> <p>しいたけ</p> <p>砂糖</p> <p>白ごま</p> <p>かぶ</p> <p>かぶの葉</p> <p>しょうが</p> <p>生姜</p> <p>みかん</p>	<p>けず</p> <p>削り節・みりん</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>酢</p>					
16 (月)	<p>牛乳</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>パイとナタデココの フルーツミックス</p>	<p>牛乳</p> <p>豚肉</p> <p>鶏肉</p> <p>赤みそ</p> <p>白みそ</p> <p>豚肉</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>じゃがいも</p> <p>カレールウ</p> <p>※アレルギーフリー</p> <p>サラダ油</p>	<p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>りんごピューレ</p> <p>みかん缶詰</p> <p>もも缶詰</p> <p>パイ缶詰</p> <p>ナタデココ</p>	<p>23 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>野菜汁</p> <p>豚肉の しょうが炒め</p>	<p>牛乳</p> <p>鶏肉</p> <p>赤みそ</p> <p>白みそ</p> <p>豚肉</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>砂糖</p> <p>サラダ油</p>	<p>人参</p> <p>大根</p> <p>ごぼう・しめじ</p> <p>しょうが</p> <p>白菜</p> <p>青ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>生姜</p> <p>キャベツ</p> <p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>青ピーマン</p> <p>赤ピーマン</p>	<p>けず</p> <p>削り節・昆布</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>酢</p> <p>酒</p> <p>濃口しょうゆ</p>				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	
1月平均栄養量	612	15	30	2	319	75	2.4	217	0.6	0.5	29	5	

日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
24 (火) 全国学校給食週間	牛乳	牛乳			
	パン	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ・人参	鶏ガラ・生姜
	玉ねぎたっぷりスープ			キャベツ	塩・こしょう
	豆腐ハンバーグの梅ソースがけ	豆腐	パン粉	玉ねぎ	コンソメ
25 (水) 全国学校給食週間	牛乳	牛乳			淡口しょうゆ
	かやくご飯	油揚げ	こめ	玉ねぎ	濃口しょうゆ
	大阪産里芋のすまし汁	わかめ	米	梅びしお	
	お好み揚げ(ソース)	豆腐	水あめ	レモン汁	
26 (木) 全国学校給食週間	牛乳	牛乳			
	パン	ベーコン	マカロニ	セロリ	塩・こしょう
	大阪しろなのコンソメスープ	スケソウタラ	マヨネーズ	玉ねぎ	コンソメ
	白身魚のマヨネーズ焼き	タコ	お好み粉	人参	淡口しょうゆ
27 (金) 全国学校給食週間	牛乳	牛乳			
	ご飯	牛肉	砂糖	ふき	こんにやく
	泉州産ふき入りすき焼き風煮	豚肉	サラダ油	玉ねぎ	濃口しょうゆ
	小松菜のしらす和え	豆腐		白菜・人参	酒
30 (月) 全国学校給食週間	牛乳	牛乳			
	ご飯	わかめ	じゃがいも	人参・玉ねぎ	削り節・昆布
	泉州産筍入りみそ汁	油揚げ		青ねぎ	
	トンテキ	豚肉	砂糖	にんにく	塩・こしょう
31 (火) 日本の味巡り (茨城県)	牛乳	牛乳			
	パン	豚肉	中華麺	キャベツ	オイスターソース
	スタミナラーメン(レバー入りあんかけラーメン)	豚レバー	砂糖	人参	濃口しょうゆ・こしょう
	レンコンサラダ(マヨネーズ)	ツナ	ごま油	かぼちゃ	みりん・コンソメ

全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

学校給食のはじまり

1月24日~30日は、全国学校給食週間です。給食の歴史を知りましょう。

① お寺の中にあつたお粥とある小学校では、元気がでないよー

② おなかのすいて、元気がでないよー

③ 明治22年、山形県で、お寺で手に入るお粥は、お風ごはんを、出せよう

④ 日本が初めて出した、この学校給食のはじまりです

「大阪で作られている食べ物を知ろう！」

今年度の岬町の学校給食週間のテーマは「地産地消」にしました！大阪府内で栽培されている食材を使ったメニューです。



24日(火)

たまねぎ

泉州地域の玉ねぎ栽培の歴史は古く「日本のたまねぎ栽培発祥の地」とも言われているそうです。水分が多く甘みがあり、肉厚で柔らかいのが特徴です。4~6月ごろが旬の野菜です。

里芋

25日(水)



里芋は、種からではなく親芋を中心として増えていくので子孫繁栄のおめでたい食べ物としても食べられます。泉州の里芋は、きめが細かく、丸くて形が良い品種があるそうです。秋~冬にかけて旬をむかえる食べ物です。



26日(木)

大阪しろな

大阪しろなは、江戸時代のころから大阪で栽培されてきた「なにわ伝統野菜」のひとつです。見た目は小松菜やほうれん草のようですが、白菜の仲間です。

ふき

27日(金)



泉州のふきは、大阪府の中で出荷量が一番多いそうです。冬の終わりを告げる春野菜として色々な料理に使われます。独特の香りとほろ苦さがありますが、食物繊維やカリウムなど体の調子を整える働きのある栄養素が含まれています。



30日(月)

たけのこ

たけのこはシャキシャキした食感のある春にとれる野菜です。特に泉州で作られている筍は、栄養たっぷりの土で育てられているそうです。大阪の黒門市場でも取引され、料亭で使われているそうです。