



2024年

1月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>10日 お正月献立</p> <p>さわらの照り焼き 魚へんに春(鱈)と書き、新春にふさわしい魚です。</p> <p>白玉雑煮 白みそ仕立てのお雑煮です。</p> <p>黒豆 「まめで健康に過ごせますように」と願って食べます。</p>		<p>おせち料理の始まりは、平安時代といわれています。季節の変わり目を節会(せちえ)といい、儀式と宴会が開かれていました。特に重要な日に食べられた料理を「御節供(おせちく)」とよび、「お節」の語源となったとされています。</p> <p>節目の中で最も重要とされているお正月に出す料理を豪華にするようになり、それが「おせち料理」になりました。</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>「きいこん」は、鹿児島県の霧島の郷土料理です。材料を切り込んで鍋に入れることから、その名がついたといわれています。鶏の骨付きぶつ切りを使って作る正月料理です。何度も煮なおすので、汁気はたっぷりにして大きな鍋で作るのがコツです。</p>	<p>25日 生徒献立</p> <p>和泉市中学生 給食レシピコンテスト 令和5年度のテーマは「大阪産(もん)でおいしいもん！」</p> <p>北池田中学校の生徒が考えた「大阪産(もん)でルーローハン」が登場します。</p>
8	9	10 お正月献立	11	12
<p>成人の日</p>	<p>始業式</p>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ● 黒豆 ◎ 白玉雑煮 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げぎょうざの酢じょうゆかけ ◎ マーボー春雨 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮
<p>今年も、和泉市で収穫された新米を、1月25日から約2週間、使用します。</p> <p>和泉市内で育ったお米を味わいましょう。</p>	<p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 味付乾燥黒豆 濃しょうゆ ◎ 白玉団子 豆腐 里いも 人参 三つ葉 大根 削り節 信州みそ 白みそ 	<p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 春雨 人参 青ねぎ 白菜 たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう 	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉</p> <p>○ 豚肉 キャベツ 油 酒 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ</p>	
15	16	17	18	19食育献立(鹿児島県)
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ジャージャン豆腐 ○ じゃがいものごま炒め 	<p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ちゃんこうどん ○ 豚肉と大豆の炒め煮 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのしょうが煮 ◎ みそけんちん汁 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏じゃが ○ 小松菜のごま炒め 	<p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ きいこん ○ ちくわの天ぷら
<p>◎ 豚ひき肉 厚揚げ たけのこ 人参 小松菜 白菜 白ねぎ 油 土しょうが 干しいたけ 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ 酒 トウバンジャン テンメンジャン でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 人参 小松菜 白菜 ごぼう 削り節 だし昆布 油 淡しょうゆ みりん</p> <p>○ 豚肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p>	<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 もやし 青ねぎ 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>○ 豚肉 小松菜 人参 油 玉ねぎ もやし 白ごま ごま油 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 鶏肉 厚揚げ こんにやく 人参 大根 ごぼう 油 干しいたけ 削り節 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん 砂糖</p> <p>○ ちくわ 小麦粉 塩 油</p>
22	23	24 学校給食週間(和泉市ゆかりの献立)	25 学校給食週間(生徒献立)	26 学校給食週間(昔の人気献立)
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ みそおでん ○ 大阪しる菜の煮びたし 	<p>パーカーパン</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフサンド ○ (ハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 冬野菜の洋風煮 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 信太ごはん ○ 卵焼き ◎ ちゃんこなべ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 大阪産でルーローハン ◎ わかめスープ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキのノルウェー風 ◎ 豚汁
<p>◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ 人参 じゃがいも 大根 こんにやく 削り節 砂糖 白みそ 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 大阪しる菜 白菜 削り節 淡しょうゆ みりん</p>	<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</p> <p>△ スライスチーズ</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 白菜 玉ねぎ かぶ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏ひき肉 うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ みりん</p> <p>○ 卵焼き</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 水菜 大根 白菜 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ</p>	<p>○ 豚ひき肉 たけのこ 干しいたけ 小松菜 白ねぎ 土しょうが にんにく 油 白ごま 塩 粗びき黒こしょう 濃しょうゆ オイスターソース 砂糖 でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 干わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう</p>	<p>○ 角切りホキ 塩 こしょう でんぷん 油 砂糖 ケチャップ ウスターソース</p> <p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 煮干し 信州みそ</p>
29	30	31	<p>1月24日～30日は全国学校給食週間です</p> <p>学校給食は、明治22年に山形県の小学校でお弁当を持って来ることができない子どもたちのために、おにぎりや漬物や焼き魚を出したことが始まりとされています。その後、各地に広まっていますが、戦争のために一時中断されました。</p> <p>戦後、昭和21年12月24日から再開されたことを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。</p> <p>和泉市では、1月24日から26日の3日間、テーマに沿った特別メニューが登場します。</p>	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ鶏の甘辛だれ ● もやしのナムル ◎ トック入りスープ 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ グラタン風 ○ ひじきの洋風煮 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 汁ピーフン ○ 焼きしゅうまい △ 味付けのり 	<p>◎ 米粉平麺 鶏肉 人参 チンゲン菜 もやし 白ねぎ 白菜 中華スープ 砂糖 油 淡しょうゆ 酒 塩 こしょう</p> <p>○ しゅうまい</p> <p>△ 味付けのり</p>	
<p>○ 衣付き鶏肉 濃しょうゆ 油 砂糖 みりん でんぷん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人参 もやし 白ごま 砂糖 淡しょうゆ 油 ごま油 ◎ 豚肉 トック 豆腐 人参 チンゲン菜 油 玉ねぎ ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩 	<p>◎ マカロニ 鶏肉 じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 小麦粉 粉チーズ 牛乳 バター スキムミルク 塩 こしょう</p> <p>○ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 砂糖 チキンコンソメ みりん 濃しょうゆ</p>	<p>和泉市立石尾中学校 学校給食会</p>		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1種+比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
1月栄養価平均値	823	14.9	25.0	364	99	2.8	3.8	458	0.54	0.60	25	2.5	4.0
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上