



2023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>11日 お正月献立</p> <p>さわらの照り焼き 魚へんに春(鯖)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。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>「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。幅の広い平麺と季節の野菜をみそで煮込んでいて、かぼちゃを使うことが多いです。給食ではかぼちゃ、季節の野菜である大根、白ねぎ、白菜を入れて、少し細い平麺を使います。</p>		<p>26日 生徒献立</p> <p>和泉市中学生レシビコンテスト 令和4年度のテーマは「野菜たっぷり朝食大作戦！」</p> <p>石尾中学校の生徒が考えた「野菜たっぷり栄養満点 韓国風豆乳スーフ」が登場します。</p>
9	10	11	12	13
<p>成人の日</p>	<p>始業式</p> <p>今年も、和泉市で収穫された新米を、1月23日から約2週間、使用します。 和泉市内で育ったお米を味わいましょう。</p>	<p>お正月献立</p> <p>○ さわらの照り焼き ● 黒豆 ○ 白玉雑煮</p> <p>ごはん</p>	<p>12</p> <p>○ マーポー春雨 ○ 揚げしゅうまい △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p>	<p>13</p> <p>○ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー</p> <p>ごはん</p>
16	17	18	19	20
<p>○ 豆腐の中華煮 ○ じゃがいものごま炒め △ のりのつくだ煮</p> <p>ごはん</p>	<p>○ グラタン風 ○ ひじきの洋風煮</p> <p>全粒パン</p>	<p>○ さばのしょうが煮 ○ 豚汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>○ 鶏肉の甘酢かけ ● 三色ナムル ○ 中華スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>○ みそおでん ○ 大阪しるなの煮びたし ☆ 豆乳いちご大福</p> <p>ごはん</p>
23	24	25	26	27
<p>○ すき焼き風煮 ○ 小松菜入りおぼろごはん</p> <p>ごはん</p>	<p>○ ウインナーのケチャップあえ ○ カレースープ △ 和泉いちごジャム</p> <p>食パン</p>	<p>○ 信太ごはん ○ 卵焼き ○ ちゃんこ鍋</p> <p>アルファ化米</p>	<p>○ ちくわの磯辺揚げ ○ 野菜たっぷり栄養満点 韓国風豆乳スーフ ☆ みかん</p> <p>ごはん</p>	<p>○ さけのねぎしょうゆかけ ○ ほうとう</p> <p>ごはん</p>
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。戦後、昭和21年12月24日から東京都、神奈川県、千葉県、の学校で再開されました。これを記念して、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。和泉市では、1月24日から27日の4日間、テーマに沿った特別メニューが登場します。</p>		
<p>○ 他人丼 ○ じゃがいものレモン炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>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> <p>パーカーパン</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>○ ちくわ 青さのり 小麦粉 油</p> <p>○ 豚肉 人参 玉ねぎ もやし 白菜 土しょうが にんにく 白ねぎ 豆乳 中華スープ 油 ごま油 白ごま 濃しょうゆ コチュジャン 信州みそ</p> <p>☆ みかん</p>	<p>○ さけ 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>○ 干平麺 鶏肉 うすあげ 人参 かぼちゃ 大根 白菜 白ねぎ 煮干し 濃しょうゆ 信州みそ</p>

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種*1-比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
1月栄養価平均値	660	15.6	27.6	333	79	2.2	3.2	359	0.47	0.55	21	2.0	3.1
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上