



2021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>お正月献立</p> <p>8日はお正月献立です。それぞれの料理にこめられた願いを知っていますか？</p> <p>「ぶりの照り焼き」のぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚なので、出世を願う意味があります。</p> <p>「黒豆」の「まめ」には、真面目と健康という意味があるので、真面目に働いて健康に暮らせますように、という願いがこめられています。</p> <p>「雑煮」は、大みそかの夜、年神様にお供えたものをお下がりとしていただくことで、神様のパワーをいただけるように、との願いがこめられています。</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>「だまこ汁」は秋田県の郷土料理です。「だまこ」とは、ごはんをすりつぶして丸めた団子のことです。丸いという意味の「だま」に、秋田県の方言の「こ」がついたものといわれています。</p>	7	8 お正月献立	
		<p>始業式</p> <p>今年も、和泉市で収穫された新米を、給食週間の1月27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>○ ぶりの照り焼き ● 黒豆 ◎ 白玉雑煮</p> <p>ごはん</p> <p>○ ぶり 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>● 味付乾燥黒豆 濃しょうゆ</p> <p>◎ 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>	
<p>国産農林水産物 学校給食提供事業</p> <p>国・大阪府の補助事業で、和牛肉と国産水産物を無償提供いただきます。</p> <p>★8日 ぶり…愛媛産 ★20日 和牛肉 ★25日 たこ使用 泉州地域の【泉だこ】 大阪産（おおさかもん）</p> <p>海の恵み・大地の恵みに感謝していただきますよ！！</p>	12	13	14	15
	<p>◎ マーボー春雨 ○ いかの煮つけ △ バター</p> <p>コッペパン</p> <p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう</p> <p>○ いか 砂糖 濃しょうゆ みりん △ バター</p>	<p>○ ホキの ゆずあんかけ</p> <p>● きんぴらごぼう</p> <p>◎ すまし汁</p> <p>むぎごはん</p> <p>◎ マカロニ 鶏肉 じゃがいも 人参 ほうれん草 玉ねぎ 油 粉チーズ 丼ソウメ 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 塩 こしょう</p> <p>○ ショルダーベーコン 大根 油 チキンコンソメ 砂糖 みりん 淡しょうゆ</p>	<p>◎ みそおでん ○ 大阪しる菜の 煮びたし △ 味付け大豆（小袋）</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 豚肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 大根 削り節 砂糖 白みそ 濃しょうゆ</p> <p>○ 鶏肉 大阪しる菜 白菜 だし汁 みりん 淡しょうゆ</p> <p>△ 味付け大豆（小袋）</p>	
18食育献立 秋田県	19	20	21	22
<p>○ さばの洋風みそ煮 ◎ だまこ汁</p> <p>ごはん</p> <p>◎ しっぽくうどん ○ 小松菜のごま炒め △ きなこクリーム</p> <p>うずまきパン</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> <p>○ 鶏肉の カイウェイソース ◎ トック入りスープ △ 和泉いちごジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 他人丼 ○ ツナごぼう炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>○ さば 土しょうが 砂糖 酒 みりん 濃しょうゆ 信州みそ ケチャップ</p> <p>◎ だまこもち 鶏肉 人参 大根 ごぼう 白菜 青ねぎ しめじ 煮干し 削り節 淡しょうゆ みりん</p> <p>◎ 干うどん かまぼこ 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん 鶏肉 うすあげ 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ △ きなこクリーム</p> <p>◎ 牛肉 じゃがいも 人参 油 玉ねぎ カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ 衣付き鶏肉 油 トウモロコシ 練りごま 濃しょうゆ 砂糖 酢 ごま油</p> <p>◎ 豚肉 トック 豆腐 なら 人参 玉ねぎ 白菜 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p> <p>△ 和泉いちごジャム</p>	<p>◎ 豚肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ</p>		
25学校給食週間（大阪産献立）	26学校給食週間（今も昔も人気の献立）	27学校給食週間（生徒献立）	28	29
<p>□ たこごはん ○ 焼きししゃも ◎ みそちゃんこ</p> <p>アルファ化米</p> <p>セルフサンド ○ （ハンバーグ） △ （スライスチーズ） ◎ 野菜スープ ☆ みかん</p> <p>食パン</p> <p>○ ちくわの磯辺揚げ ◎ 貝だくさん チゲ風スープ △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 塩ラーメン ○ ひじきと枝豆の サラダ</p> <p>全粒パン</p> <p>ごはん</p> <p>○ さわらの ねぎしょうゆかけ ● うの花炒り ◎ かきたま汁</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 たこ 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 だし昆布</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 豚肉 肉団子 豆腐 うすあげ 水菜 人参 白菜 大根 白ねぎ 削り節 だし昆布 濃しょうゆ 白みそ 信州みそ</p> <p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん △ スライスチーズ</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ☆ みかん</p> <p>○ ちくわ 青さのり 小麦粉 油</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 なら 白菜 かぼちゃ ごぼう しめじ 白菜キムチ 淡しょうゆ 信州みそ 煮干し コチュジャン 酒 油 ごま油 塩 こしょう △ 味付けのり</p> <p>◎ 干中華麺 豚肉 チンゲン菜 人参 もやし 土しょうが にんにく だし昆布 削り節 油 ごま油 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 塩 こしょう 白ごま</p> <p>○ ショルダーベーコン ひじき 枝豆 油 酢 濃しょうゆ 砂糖 ごま油</p>	<p>○ さわら 白ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>● おから うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ ごぼう 油 だし汁 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>◎ 卵 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん</p>		
<p>鶏肉の カイウェイソース</p> <p>中国料理のソースで「怪味ソース」ともいいます。複雑な味という意味です。 甘味・酸味・塩味・苦味・辛味・うま味、そして香りを味わえる、少し辛いごまソースです。</p>	<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、おにぎりと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。</p>		<p>和泉市の中学生が考えた献立が登場します！</p> <p>全国学校給食週間内の1/25～27の3日間和泉市は、テーマに沿った特別メニューを出します。</p> <p>27日：貝だくさんチゲ風スープ</p> <p>は、南池田中学校の生徒が考えた料理です。「新型コロナに負けるな！免疫力アップ料理」というテーマで、夏休みに和泉市の中学生から募集した入賞作品です。</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割増し %	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	652	16.6	27.9	358	80	2.5	2.9	366	0.49	1.03	17	2.3	3.6
文部科学省基準値	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上



2021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>お正月献立</p> <p>8日はお正月献立です。それぞれの料理にこめられた願いを知っていますか？</p> <p>「ぶりの照り焼き」のぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚なので、出世を願う意味があります。</p> <p>「黒豆」の「まめ」には、真面目と健康という意味があるので、真面目に働いて健康に暮らせますように、という願いがこめられています。</p> <p>「雑煮」は、大みそかの夜、年神様にお供えしたものをお下がりとしていただくことで、神様のパワーをいただけるように、との願いがこめられています。</p>		<p>今月の食育献立</p> <p>「だまこ汁」は秋田県の郷土料理です。「だまこ」とは、ごはんをすりつぶして丸めた団子のことです。丸いという意味の「だま」に、秋田県の方言の「こ」がついたものといわれています。</p>		<p>始業式</p> <p>今年も、和泉市で収穫された新米を、給食週間の1月27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>国産農林水産物 学校給食提供事業</p> <p>国・大阪府の補助事業で、和牛肉と国産水産物を無償提供いただきます。</p> <p>★8日 ぶり…愛媛産 ★20日 和牛肉 ★25日 たこ使用 泉州地域の【泉だこ】 大阪産【おおさかもん】</p> <p>海の恵み・大地の恵みに感謝していただきましょう！！</p>		<p>12</p> <p>◎ マーボー春雨 ○ いかの煮つけ △ バター</p> <p>コッペパン</p>	<p>13</p> <p>○ ホキの ゆずあんかけ</p> <p>◎ きんぴらごぼう ◎ すまし汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>14</p> <p>◎ グラタン風 ○ 大根のベーコン煮</p> <p>さつまいもパン</p>	<p>15</p> <p>◎ みそおでん ○ 大阪しる菜の 煮ひたし</p> <p>ごはん</p>
<p>18食育献立 秋田県</p> <p>◎ さばの洋風みそ煮 ◎ だまこ汁</p> <p>ごはん</p>		<p>19</p> <p>◎ しゃぼくうどん ○ 小松菜のごま炒め △ きなこクリーム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>20</p> <p>◎ カレーライス ○ キャベツとコーンの ソテー</p> <p>★ ダブルチョコ ケーキ</p> <p>ごはん</p>	<p>21</p> <p>◎ 鶏肉の ガイウェイソース ◎ トック入りスープ △ 和泉いちごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>22</p> <p>◎ 他人丼 ○ ツナごぼう炒め</p> <p>ごはん</p>
<p>○ さば 土しょうが 砂糖 酒 みりん 濃しょうゆ 信州みそ ケチャップ</p> <p>◎ だまこもち 鶏肉 人参 大根 ごぼう 白菜 青ねぎ しめじ 煮干し 削り節 淡しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干うどん かまぼこ 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん 鶏肉 うすあげ 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ △ きなこクリーム</p>	<p>◎ 牛肉 じゃがいも 人参 油 玉ねぎ カレールー ケチャップ カレー粉 ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ 米粉ミックス 砂糖 ココア 油 チョコチップ</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 トウモロコシ 練りごま 濃しょうゆ 砂糖 酢 ごま油</p> <p>◎ 豚肉 トック 豆腐 たら 人参 玉ねぎ 白菜 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p> <p>△ 和泉いちごジャム</p>	<p>◎ 豚肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ</p>	
<p>25学校給食週間（大阪産献立）</p> <p>□ たこごはん ○ 焼きししゃも ◎ みそちゃんこ</p> <p>アルファ化米</p>	<p>セルフサンド ○ (ハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 野菜スープ ☆ みかん</p> <p>食パン</p>	<p>○ ちくわの磯辺揚げ ◎ 貝だくさん チゲ風スープ △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ 塩ラーメン ○ ひじきと枝豆の サラダ</p> <p>全粒パン</p>	<p>○ さわらの ねぎしょうゆかけ ● うの花炒り ◎ かきたま汁</p> <p>ごはん</p>	
<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 たこ 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 だし昆布</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 豚肉 肉団子 豆腐 うすあげ 水菜 人参 白菜 大根 白ねぎ 削り節 だし昆布 濃しょうゆ 白みそ 信州みそ</p>	<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん △ スライスチーズ</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ☆ みかん</p>	<p>○ ちくわ 青さのり 小麦粉 油</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 たら 白菜 かぼちゃ ごぼう しめじ 白菜キムチ 淡しょうゆ 信州みそ 煮干し コチュジャン 酒 油 ごま油 塩 こしょう △ 味付けのり</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 チンゲン菜 人参 もやし 土しょうが にんにく だし昆布 削り節 油 ごま油 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 塩 こしょう 白ごま</p> <p>○ ショルダーベーコン ひじき 枝豆 油 酢 濃しょうゆ 砂糖 ごま油</p>	<p>○ さわら 白ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>● おから うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ ごぼう 油 だし汁 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>◎ 卵 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん</p>	
<p>鶏肉の ガイウェイソース</p> <p>中国料理のソースで「怪味ソース」ともいいます。複雑な味という意味です。 甘味・酸味・塩味・苦味・辛味・うま味、そして香りを味わえる、少し辛いごまソースです。</p>		<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。</p>		<p>和泉市の中学生が考えた献立が登場します！</p> <p>全国学校給食週間内の1/25～27の3日間和泉市は、テーマに沿った特別メニューを出します。</p> <p>27日：貝だくさんチゲ風スープ</p> <p>は、南池田中学校の生徒が考えた料理です。「新型コロナに負けるな！免疫カアップ料理」というテーマで、夏休みに和泉市の中学生から募集した入賞作品です。</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	831	16.2	26.1	388	98	3.2	3.7	452	0.63	1.16	22	2.9	4.6
文部科学省基準値	830	13～20	20～30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上