

2022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
12回	<b>お正月献立</b>	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。	<b>今月の食育献立</b> 「煮ごめ」は、広島県の郷土料理です。小豆と、さいの目に切った野菜やこんにやくを、薄味のしょうゆ味で煮た、煮物です。 親鸞聖人の命日の前日である、1月15日前後に食べる精進料理です。 これを食べて身体が温まったところで、お寺へお参りに行くそうです。	<b>7</b> <b>始業式</b> 今年も、和泉市で収穫された新米を、学校給食週間の1月24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。
10	11	12	13	14
<b>成人の日</b>	◎ ちゃんぽん ○ 小松菜のごま炒め <b>全粒パン</b>	○ さわらの照り焼き ● 黒豆 ◎ 白玉雑煮 <b>ごはん</b>	<b>食パン</b> セルフサンド ○ (ハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 野菜スープ	○ 鶏肉のレモンソース ● 人参とツナのきんぴら ◎ みそ汁
17	18	19	20	21
◎ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮 <b>ごはん</b>	○ ミンチカツ ◎ 冬野菜の洋風煮 <b>さつまいもパン</b>	◎ 厚揚げの中華煮 ○ 茎わかめの炒め煮 <b>ごはん</b>	◎ グラタン風 ○ 大根のベーコン煮 <b>うずまきパン</b>	○ さばのしょうが煮 ◎ 豚汁 <b>むぎごはん</b>
◎ 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ カレールー ケチャップ ローリエ 油 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン キャベツ 油 チキンコンソメ 酒 淡しょうゆ みりん	○ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 鶏肉 ジャガイモ 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	◎ 豚肉 厚揚げ うずら卵 人参 白菜 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん ○ 鶏肉 茎わかめ 人参 油 玉ねぎ ごま油 砂糖 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう	◎ マカロニ 鶏肉 ジャガイモ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 油 粉チーズ チキンコンソメ 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 塩 こしょう ○ 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	○ さば 土しょうが 砂糖 酒 濃しょうゆ みりん ◎ 豚肉 つきこんにやく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 削り節 信州みそ
24学校給食週間（生徒献立）	25学校給食週間（昔の人気献立）	26学校給食週間（和泉市産献立）	27学校給食週間&食育献立（広島県）	28
◎ 肉じゃが ○ 大阪しろなのみそバター炒め <b>ごはん</b>	○ ホキのノルウェー風 ◎ 野菜いっぱいのスープ △ 和泉いちごジャム ☆ みかん <b>コッペパン</b>	□ みかんピラフ ○ オムレツ ◎ 和風チャウダー <b>アルファ化米</b>	◎ ちゃんこうどん ○ 煮ごめ △ きなこクリーム <b>食パン</b>	◎ マーボー春雨 ○ いかの煮つけ △ 味付けのり <b>ごはん</b>
◎ 牛肉 枝豆 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 砂糖 油 濃しょうゆ 削り節 ○ 鶏肉 大阪しろ菜 人参 ひじき 油 砂糖 信州みそ みりん 酒 塩 こしょう 濃しょうゆ バター	○ 衣付きホキ 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ◎ 豚肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 大根 土しょうが 油 削り節 だし昆布 塩 淡しょうゆ 酒 △ 和泉いちごジャム ☆ みかん	□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 ベーコン 人参 玉ねぎ 枝豆 油 みかん果汁 塩 チキンコンソメ 白ワイン こしょう ○ オムレツ ◎ 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん	◎ 干うどん 鶏肉 小松菜 人参 白菜 ごぼう 削り節 だし昆布 油 みりん 淡しょうゆ ○ 小豆 厚揚げ こんにやく 大根 人参 干しいたけ 酒 角切り昆布 砂糖 みりん 濃しょうゆ 塩 △ きなこクリーム	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 油 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく ごま油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう ○ いか 砂糖 濃しょうゆ みりん △ 味付けのり
1月24日～30日は全国学校給食週間です	<p><b>和泉市の中学生が考えた献立が登場します！</b></p> <p>全国学校給食週間内の1/24～27の4日間 和泉市では、テーマに沿った特別メニューを出します。</p> <p>24日：大阪しろなのみそバター炒め</p> <p>は、光明台中学校の生徒が考えた料理です。「日本の伝統食を未来へつなごう、私のおすすめレシピ」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>			31
◎ みそおでん ○ もやしのピリ辛炒め <b>ごはん</b>	<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>			◎ 豚肉 ごぼう天 厚揚げ ジャガイモ こんにやく 人参 大根 濃しょうゆ 削り節 砂糖 白みそ ○ 鶏肉 人参 もやし ごま油 油 コチュジャン 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質1割分 %	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	651	15.9	27.4	353	82	2.0	2.9	397	0.52	0.59	23	2.2	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	25	2.0未満	4.5以上



2022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
12日	<b>お正月献立</b>	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。	<b>今月の食育献立</b> 「煮ごめ」は、広島県の郷土料理です。小豆と、さいの目に切った野菜やこんにゃくを、薄味のしょうゆ味で煮た、煮物です。 親鸞聖人の命日の前日である、1月15日前後に食べる精進料理です。 これを食べると身体が温まったところで、お寺へお参りに行くそうです。	<b>7</b> <b>始業式</b> 今年も、和泉市で収穫された新米を、学校給食週間の1月24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。
10	11	12	13	14
<b>成人の</b>	◎ ちゃんぽん ○ 小松菜のごま炒め <b>全粒パン</b>	○ さわらの照り焼き ● 黒豆 ◎ 白玉雑煮 <b>ごはん</b>	セルフサンド ○ (ハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 野菜スープ <b>食パン</b>	○ 鶏肉のレモンソース ● 人参とツナのきんぴら ◎ みそ汁 <b>ごはん</b>
	◎ 干中華麺 豚肉 いか 人参 青ねぎ もやし 白菜 中華スープ 淡しょうゆ 塩油 でんぷん こしょう ○ 鶏肉 小松菜 人参 油 白ごま ごま油 みりん 濃しょうゆ	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 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	○ 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 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 酢 みりん ● まぐろ油漬 糸こんにゃく 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干わかめ 削り節 信州みそ
17	18	19	20	21
◎ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮 <b>ごはん</b> ☆ 和風米粉ケーキ	○ ミンチカツ ◎ 冬野菜の洋風煮 <b>さつまいもパン</b>	◎ 厚揚げの中華煮 ○ 茎わかめの炒め煮 <b>ごはん</b>	◎ グラタン風 ○ 大根のベーコン煮 <b>うずまきパン</b>	○ さばのしょうが煮 ◎ 豚汁 <b>むぎごはん</b>
◎ 豚肉 じゃがいも 人参 油 玉ねぎ カレールー カレー粉 塩 ケチャップ ローリエ こしょう ○ ショルダーベーコン キャベツ 油 チキンコンソメ 酒 淡しょうゆ みりん ☆ 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 手亡豆ペースト 塩 油	○ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 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	◎ 豚肉 厚揚げ うずら卵 人参 白菜 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん ○ 鶏肉 茎わかめ 人参 油 玉ねぎ ごま油 砂糖 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう	◎ 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 チキンコンソメ 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 塩 こしょう ○ 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	○ さば 土しょうが 砂糖 酒 濃しょうゆ みりん ◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 削り節 信州みそ
24学校給食週間（生徒献立）	25学校給食週間（昔の人気献立）	26学校給食週間（和泉市産献立）	27学校給食週間&食育献立（広島県）	28
◎ 豚じゃが ○ 大阪しろなのみそバター炒め <b>ごはん</b>	○ ホキのノルウェー風 ◎ 野菜いっぱいスープ △ 和泉いちごジャム ☆ みかん <b>コッパン</b>	□ みかんピラフ ○ オムレツ ◎ 和風チャウダー <b>アルファ化米</b>	◎ ちゃんこうどん ○ 煮ごめ △ きなこクリーム <b>食パン</b>	◎ マーボー春雨 ○ いかの煮つけ △ 味付けのり <b>ごはん</b>
◎ 豚肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 砂糖 油 濃しょうゆ 削り節 ○ 鶏肉 大阪しろ菜 人参 ひじき 油 砂糖 信州みそ みりん 塩 こしょう 濃しょうゆ バター	○ 衣付きホキ 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ◎ 豚肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 大根 土しょうが 油 削り節 だし昆布 塩 淡しょうゆ 酒 △ 和泉いちごジャム ☆ みかん	□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 ベーコン 人参 玉ねぎ 枝豆 油 みかん果汁 塩 チキンコンソメ 白ワイン こしょう ○ オムレツ ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん	◎ 干うどん 鶏肉 小松菜 人参 白菜 ごぼう 削り節 だし昆布 油 みりん 淡しょうゆ ○ 小豆 厚揚げ こんにゃく 大根 人参 干しいたけ 酒 角切り昆布 砂糖 みりん 濃しょうゆ 塩 △ きなこクリーム	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 油 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく ごま油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう ○ いか 砂糖 濃しょうゆ みりん △ 味付けのり
17	<b>1月24日～30日は全国学校給食週間です</b>		<b>和泉市の中学生が考えた献立が登場します！</b>	
◎ みそおでん ○ もやしのピリ辛炒め <b>ごはん</b>	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。		全国学校給食週間内の1/24～27の4日間和泉市は、テーマに沿った特別メニューを出します。 <b>24日：大阪しろなのみそバター炒め</b> は、光明台中学校の生徒が考えた料理です。「日本の伝統食を未来へつなごう、私のおすすめレシピ」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。	
◎ 豚肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 大根 濃しょうゆ 削り節 砂糖 白みそ ○ 鶏肉 人参 もやし ごま油 油 コチュジャン 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう				

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1kg-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	830	15.7	25.6	386	101	2.6	3.6	479	0.7	0.68	29	2.8	4.7
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