

平成31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 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>1月24～30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、各地に広がっていきまますが、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、神奈川、千葉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。</p>			<p>和泉市の中学生が考えた献立が登場します！</p> <p>全国学校給食週間には、3日間色々なテーマの特別メニューが登場します。その中でも</p> <p>24日 揚げ魚のカラフル</p> <p>は南池田中学校の生徒が考えた献立です。「びっくりギョ（魚）ーテン！おいしい魚料理」というテーマで、夏休みに和泉市の中学生から募集しました。</p>	
7	8	9 お正月献立 ★きれいに食べたで賞	10	11
<p>始業式</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ うま辛もりもり 八宝菜 ○ じゃがいもとベーコンの煮物 △ きなこクリーム 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ うま辛もりもり 八宝菜 ○ じゃがいもとベーコンの煮物 △ きなこクリーム 	<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>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ クリームシチュー ○ もやしとチンゲン菜のソテー △ りんごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉のレモンソース ● きんぴらごぼう ◎ すまし汁
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 鶏肉 大根 もやし 玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 白菜キムチ 土しょうが 油 ごま油 淡しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう でんぷん ○ パーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ △ きなこクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 味付乾燥黒豆 砂糖 ◎ 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（横山） 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 粉チーズ 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン チンゲン菜 もやし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ りんごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 酢 みりん ● 豚肉 こんにゃく ごぼう 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 みりん ◎ 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	
14	15	16 食育献立（京都府）	17	18 ★きれいに食べたで賞
<p>成人の日</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ミンチカツ ◎ 冬野菜の洋風煮 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ミンチカツ ◎ 冬野菜の洋風煮 	<p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの薬味だれ ● ひじきの甘煮 ◎ ゆば入りすまし汁 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ちゃんぽん ○ 大豆の炒め煮 △ スライスチーズ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ★ ツナごぼう炒め
<p>今年も地産地消推進の一環として、和泉市で収穫された新米を給食週間から約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>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 高野のミート丼 ◎ さつま汁 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ○ 茎わかめの炒め煮 △ ココアクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ みそおでん ○ もやしのピリ辛炒め 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ魚のカラフル ◎ 野菜とお米のスープ 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> □ みかんピラフ ◎ 和風チャウダー ○ オムレツ
21	22	23	24 給食週間献立	25 給食週間献立
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 塩 こしょう 砂糖 濃しょうゆ テンメンジャン みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん ◎ 豚肉 うすあげ さつまいも 青ねぎ 人参 大根 白菜 油 煮干し 信州みそ 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう ○ 鶏肉 人参 茎わかめ 玉ねぎ 油 酒 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう △ ココアクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 大根 削り節 白みそ 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ魚のカラフル ◎ 野菜とお米のスープ 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 パーコン 人参 玉ねぎ とうもろこし 油 みかん果汁 チキンコンソメ 白ワイン 塩 こしょう ◎ 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 ○ オムレツ
28 給食週間献立	29	30	31	<p>1月24日（木）に「みんなの食育イベント」が、和泉シティプラザで行われます。和泉の農作物販売、健康コーナー、食育講演会などがあります。詳しくはHP、広報で！</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちくわの磯辺揚げ ◎ 豚汁 ● 手作りふりかけ
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちくわ 青のり 小麦粉 油 ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 じゃがいも 白菜 油 削り節 信州みそ ● 削り節 白ごま みりん 濃しょうゆ 	<p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ きざみうどん ○ 炒めなます 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのしょうが煮 ◎ 豚じゃが 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 焼きしゅうまい △ いちごジャム 	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 豚肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 焼きしゅうまい △ いちごジャム 			

	エネルギー	たんぱく質	脂質19%	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	g	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
1月栄養価平均値	647	24.7	28.4	337	77	1.9	2.7	365	0.53	0.59	19	2.5	3.6