

20日 月		
ごんたて名 ぎゅうにゅう ごはん はつぼうさい かつおのかくに おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	596
ご飯	80	
・八宝菜		
切りいか	20	
豚肉	20	
玉ねぎ	20	
チンゲン菜	10	
白菜	40	
しいたけ	10	
人参	10	
淡口しょうゆ	4	
こしょう	0.02	
鶏がらスープ	1	
でん粉	1	
・鯉の角煮		33.6
鯉角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1.5	
清酒	5	
・おひたし		12.2
キャベツ	25	
ほうれん草	20	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	
かつお節	0.5	

21日 火		
ごんたて名 ぎゅうにゅう けんりょうパン しょうがのうどん ごぼかほサラダ ぼんかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	582
パン	45	
・しょうがのうどん		
冷凍うどん	60	
豚肉	20	
人参	10	
白ねぎ	10	
油あげ	5	
青ねぎ	2	
しょうが	0.5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	
昆布	0.7	
削り節	2	
・ごぼかほサラダ		23.6
焼き豚	10	
かぼちゃ	20	
キャベツ	20	
ごぼう	8	
菜種油	0.2	
淡口しょうゆ	1.2	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
・ぼんかん		21.4
ぼんかん	50	

22日 水		
ごんたて名 ぎゅうにゅう ごはん カレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	715
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
しょうが	0.8	
玉ねぎ	40	
人参	20	
にんにく	0.15	
グリーンピース	5	
ソテーオニオン	0.6	
オニオンソテー	10	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
トマトケチャップ	4	
カレー粉	0.25	
こしょう	0.01	
カレールウ	20	
鶏がらスープ	2	
菜種油	0.5	
・海草サラダ		24.5
海藻ミックス	0.6	
鶏ササミチャンク	10	
キャベツ	25	
人参	10	
和風ドレッシング	6	
・福神漬		22.5
福神漬	8	

23日 木		
ごんたて名 ぎゅうにゅう ごくとうパン たまごスープ フランクフルト アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	642
黒糖パン	55	
黒砂糖	5.5	
・たまごスープ		
鶏卵	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
淡口しょうゆ	6	
鶏がらスープ	0.1	
でん粉	1	
・フランクフルト		24.3
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・アセロラゼリー		26
アセロラゼリー	40	

24日 金		
ごんたて名 ぎゅうにゅう ごはん かすじる はんなんそざいのミンチカツ はんなんのりのつくだに ブロッコリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	690
ご飯	80	
・かす汁		
鮭角切り	25	
こんにやく	10	
大根	25	
人参	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	
油あげ	5	
けずり節	3	
阪南市産酒かす	3	
赤味噌	6	
白味噌	3	
・阪南素材ミンチカツ		30
ミンチカツ	50	
菜種油	3	
・阪南のりの佃煮		21.2
生海苔	10	
濃口しょうゆ	0.7	
砂糖	1	
みりん	0.8	
清酒	0.8	
・ブロッコリー		21.2
ブロッコリー	20	
塩	0.1	
マヨネーズ風ドレッシング	クラス1本	

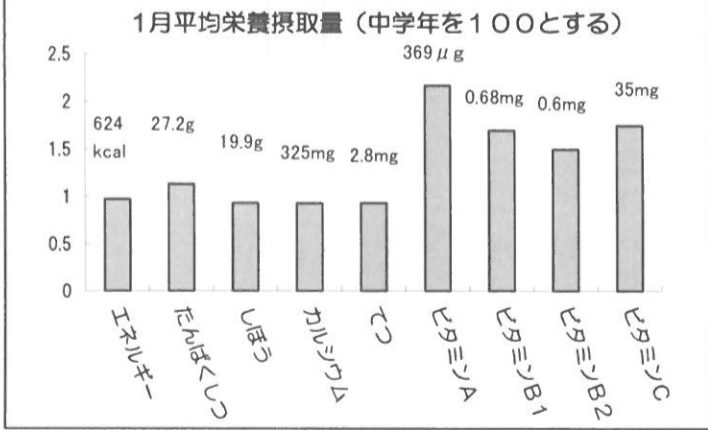
27日 月		
ごんたて名 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ くじらのやまとあげ ごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	579
ご飯	80	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
太もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5.5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	0.1	
・鯉の天和揚げ		27.7
鯉肉	50	
しょうが	0.2	
濃口しょうゆ	0.5	
砂糖	1.2	
みりん	0.3	
清酒	1	
でん粉	5	
菜種油	3	
・ごまあえ		
白菜	25	
ほうれん草	20	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	
白ごま	1	

28日 火			
ごんたて名 ぎゅうにゅう パン オニオンスープ かしのわてりに ポイルキャベツ りんごジャム			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	578	
パン	55		
・オニオンスープ			
ボンレスハム	20		
玉ねぎ	30		
人参	10		
パセリ	0.8		
オニオンソテー	20		
菜種油	1		
塩	0.5		
こしょう	0.02		
白ワイン	0.3		
鶏がらスープ	0.01		
・鶏肉の照り煮		30.2	
鶏肉	60		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2.3		
砂糖	1.9		
みりん	2		
清酒	1.5		
でん粉	0.25		
・ポイルキャベツ			18.5
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
・りんごジャム		16.6	
りんごジャム	15		

29日 水		
ごんたて名 ぎゅうにゅう たきこみごはん(けんりょう) かぼちゃのみしる さけのしおやき さつまいもとりんごのあまに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	635
ご飯	70	
かやくごはんの素	23	
・かぼちゃの味噌汁		
かぼちゃ	20	
人参	10	
ごぼう	10	
玉ねぎ	10	
青ねぎ	7	
油あげ	5	
けずり節	3	
赤味噌	7	
白味噌	4	
・鮭の塩焼き		31.3
鮭切身	10	
菜種油	0.5	
塩	0.1	
・さつまいもとりんごの甘煮		
さつまいも	20	
りんご	8	
淡口しょうゆ	0.2	
さとう	2.5	
レモン果汁	0.2	

30日 木		
ごんたて名 ぎゅうにゅう パン クリームスープ ハンバーグ レモンゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	642
パン	55	
・クリームスープ		
ベーコン	10	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
人参	10	
パセリ	0.5	
牛乳	25	
粉チーズ	3	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
ポターージュの素	8	
コンソメの素	0.1	
・ハンバーグ		25
ハンバーグ	60	
菜種油	0.5	
・レモンゼリー		24.7
レモンゼリー	50	

31日 金		
ごんたて名 ぎゅうにゅう ごはん ごおりどうふのふくめに ささみのちゅうかサラダ プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
ご飯	80	
・凍り豆腐のふくめ煮		
高野豆腐	12	
焼きかまぼこ	15	
人参	5	
しいたけ	5	
里芋	20	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
けずり節	2	
・ささみの中華サラダ		27.5
鶏ササミチャンク	25	
太もやし	20	
ほうれん草	15	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
サラダ油	0.4	
清酒	0.1	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	
・プチトマト		13.5
プチトマト	20	



全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

地元の特産物をたっぷり使っています！！

1月24日(金)のメニュー

かす汁 浪花酒造の酒かす
 浪花酒造は約300年前、江戸時代の享保年間に創業しました。和泉山脈からの清冽な地下水に恵まれ、その井戸水で酒の仕込みを行なっています。学校給食では、毎年ご厚意で酒かすを提供していただいています。

のりの佃煮 名倉水産の生(なま)海苔(のり)
 大阪府内に70軒あった海苔生産業者も、現在は阪南市の3軒のみに減り、大阪湾で育った海苔は貴重です。栄養豊富で穏やかな海で育った海苔は、とてもやわらかくて、自然なおいしさが味わえます。

ミンチカツ キャベツ
 箱作地区で育ったキャベツがたっぷり入った阪南素材のミンチカツです。

6年生が考えてくれた献立です。楽しく食べてください。

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。