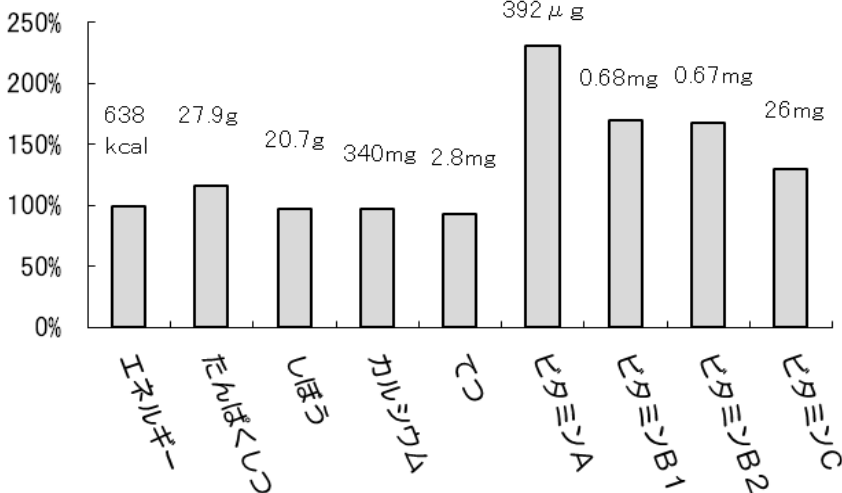


学校給食だより 平成26年1月分 (実施回数16回)

発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
9 木	うめちりごはん(げんりょう) ぞうに さわらのゆずやき おひたし ぎゅうにゅう	梅ちりごはんの素	666	22 水	ごはん はくさいみそしる ジュシーからあげ みかん ぎゅうにゅう	油あげ・白菜・大根	675
		小餅・高野豆腐・鶏肉・大根 人参・里芋・青ねぎ・切り昆布 しょうゆ・だし昆布	33			鶏肉(1丁)・ヨーグルト ガーリックパウダー・塩	26
		鯖切身(1丁)・菜種油・ゆず 砂糖・しょうゆ・酒・みりん 白菜・ほうれん草・花かつお 砂糖・しょうゆ	17			こしょう・白ごま・青のり でん粉・菜種油 みかん(1丁)	23
10 金	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・クリームコーン りんごピューレ・カレールウ トマトチャップ・ウスターソース・しょうゆ	665	23 木	げんりょうパン かやくうどん だいこんのベーコンに フチトマト マーガリン ぎゅうにゅう	うどん・鶏卵・かまぼこ 油あげ・人参・青ねぎ・みりん しょうゆ・削り節・だし昆布	612
		菜種油・鶏がらスープ 鶏ササミ・ほうれん草・もやし 人参・米酢・しょうゆ・サラダ油 福神漬	26			ベーコン・大根・砂糖・みりん しょうゆ・酒・削り節 フチトマト(2丁)	25
		中華めん・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ・生姜 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・こしょう	18			しょうゆ・小麦粉 しょうゆ・みりん キャベツ・ウスターソース 穀物ふりかけ(1丁)	25
14 火	げんりょうパン しょうゆラーメン ごぼうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・バター・小麦粉・牛乳 生クリーム・トマトチャップ ウスターソース・塩・こしょう	604	24 金	ごはん わかめスープ くじらのたつたあげ ポイルキャベツ こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	わかめ・春雨・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ	601
		りんご(1/6丁) マーシャルピーンズ(1丁)	26			くじら・酒・しょうゆ・小麦粉 でん粉・菜種油・生姜・砂糖 しょうゆ・みりん	29
		焼き豚・わかめ・玉ねぎ・人参 もやし・チンゲン菜・しょうゆ 鶏がらスープ 豚肉(1丁)・菜種油・生姜・砂糖 しょうゆ・みりん・酒	21			ほうれん草・大豆もやし・白ごま 砂糖・しょうゆ・ごま油・米酢	14
15 水	ごはん わかめスープ ぶたにくのしょうがやき ナムル ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・バター・小麦粉・牛乳 生クリーム・トマトチャップ ウスターソース・塩・こしょう	656	27 月	たきこみごはん(げんりょう) せんじゅうのみそしる だしまきたまご ほうれんそうと バターのいためもの ぎゅうにゅう	泉州の米・炊き込みご飯の素 木綿豆腐・油あげ・わかめ 玉ねぎ・大根・しめじ・人参 青ねぎ・みそ・煮干し・削り節 だし巻卵(1丁)	594
		りんご(1/6丁) マーシャルピーンズ(1丁)	27			ほうれん草・コーン・バター	25
		鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・バター・小麦粉・牛乳 生クリーム・トマトチャップ ウスターソース・塩・こしょう	23			オリーブ油 牛肉・春雨・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・もやし・青ねぎ・生姜 しょうゆ・鶏がらスープ	19
16 木	パン オニオンスープ ビーフストロガノフ りんご マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・バター・小麦粉・牛乳 生クリーム・トマトチャップ ウスターソース・塩・こしょう	669	28 火	オリーブパン ちんげんさいのスープ チキンのココナッツカレー スイートポテト ぎゅうにゅう	オリーブ油 牛肉・春雨・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・もやし・青ねぎ・生姜 しょうゆ・鶏がらスープ	595
		りんご(1/6丁) マーシャルピーンズ(1丁)	28			鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・バター・小麦粉・牛乳 生クリーム・トマトチャップ ウスターソース・塩・こしょう	25
		もち米・粟・塩・酒 油あげ・わかめ・しめじ・大根 まいたけ・人参・青ねぎ 赤みそ・白みそ・削り節	31			小麦粉・ココナッツミルク カレー粉・コンソメ・鶏がらスープ スイートポテト(1丁)	20
17 金	くりごはん(げんりょう) きのこのおみそしる いわしのかばやき ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・バター・小麦粉・牛乳 生クリーム・トマトチャップ ウスターソース・塩・こしょう	664	29 水	ごはん すましじる たらのあげだしふう しゅんぎくのごまあえ ナッツとござかな ぎゅうにゅう	木綿豆腐・かまぼこ・焼き麩 大根・人参・えのき草・みつ葉 しょうゆ・削り節	649
		りんご(1/6丁) マーシャルピーンズ(1丁)	27			たら(1丁)・小麦粉・でん粉 菜種油・大根・砂糖・しょうゆ みりん・削り節	33
		牛肉・平天・じゃが芋・玉ねぎ いんげん・砂糖・しょうゆ みりん・菜種油・削り節 いか・油あげ・キャベツ・人参 もやし・砂糖・米酢・しょうゆ じゃこ・白ごま・砂糖・みりん しょうゆ・酒・サラダ油	20			春菊・白菜・白ごま・砂糖・醤油 ナッツと小魚(1丁)	17
20 月	ごはん にくじゃが ちくさあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・バター・小麦粉・牛乳 生クリーム・トマトチャップ ウスターソース・塩・こしょう	660	30 木	うずまきパン クリームスープ にくみハンバーグ フロッコリー ぎゅうにゅう	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ 人参・パセリ・マーガリン 牛乳・粉チーズ・生クリーム 小麦粉・コンソメ・塩	646
		りんご(1/6丁) マーシャルピーンズ(1丁)	31			ハンバーグ(1丁)・菜種油・砂糖 トマトチャップ・ウスターソース・でん粉 フロッコリー・マヨネーズ	28
		帆立貝柱・ベーコン・じゃが芋 玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳 粉チーズ・みそ・ポタージュの素 菜種油・塩・こしょう	16				24
21 火	パン チャウダー フランクフルト ツナサラダ ぎゅうにゅう	帆立貝柱・ベーコン・じゃが芋 玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳 粉チーズ・みそ・ポタージュの素 菜種油・塩・こしょう	679	31 金	にんじんとにらの とりそぼろどん みそしる ボンカン ぎゅうにゅう	鶏ミンチ肉・人参・にら 生姜・赤みそ・砂糖・酒 ごま油	589
		りんご(1/6丁) マーシャルピーンズ(1丁)	29			木綿豆腐・油あげ・わかめ 人参・大根・青ねぎ みそ・削り節	27
		フランクフルト(1丁)・菜種油 ツナ(缶)・キャベツ・ぎゅうり コーン・マヨネーズ・塩	29			ボンカン(1/2丁)	14

1月平均栄養所要量 (中学年を100とする)



《今月のメニューより》



《クッキー》

私の名前は『クッキー』、クッキングが大好きです。6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

●学校給食週間 1月24日(金)~1月30日(木)

阪南市の学校給食が始まったのは、昭和59年4月

23日です。今から30年前の最初のメニューは

『パン、クリームスープ、煮込みハンバーグ、ソフトチーズ、牛乳』でした。

30日(木)の給食で、30年前を感じてください。

