

# 令和3年1月こんだて表

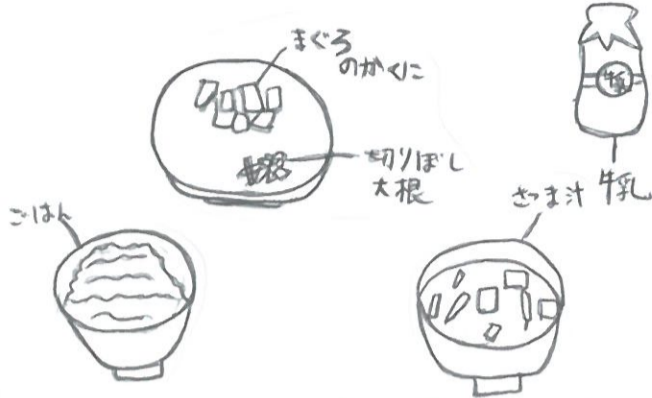
わたしのなまえはクッキー。わたしがいる日は6年生がかんがえたこんだてだよ!!



## 1月15日 東鳥取小学校 中川 柚華さん

- ごはん
- さつまい
- まぐろの角煮
- 切り干し大根の酢の物
- 牛乳

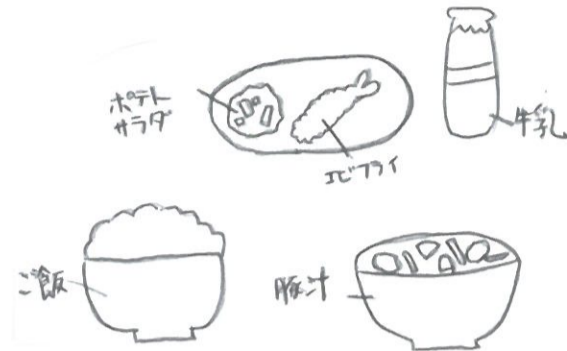
【酢の物は体にいいと思ったのでみんなで健康でいられるように、コロナウイルスにも勝てるようなメニューにしてみました。メイン



## 1月20日 上荘小学校 山村 悠嘉さん

- ごはん
- とんじる
- エビフライ
- ポテトサラダ
- 牛乳

【とんじるは具をたくさん入れました。ポテトサラダは野菜を多めに入れたほうがほうがおいしいと思いました。】



## 1月28日 尾崎小学校 石橋 杏海さん

- 減量パン
- すいとん
- さけのバター焼き
- ポンカン
- 牛乳

【寒い冬に体を暖める食べ物として適していると思ったので「すいとん」にしました。】



## 全国学校給食週間

1月24日(日)~30日(土)

### 1月25日(月)

#### 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。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。

#### ピピンパ なにわ黒牛

阪南市の松田牧場で育ったなにわ黒牛を使っています。

### 1月26日(火)

牛乳、パン、クリームスープ、ハンバーグは阪南市で最初に出された給食のメニューです。

### 1月27日(水)

#### のいの佃煮 名倉水産の生海苔

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。

### 1月29日(金)

#### 鯨の竜田揚げ

鯨は昔の給食の定番メニューです。



新年あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食を作るのでたくさん食べてくださいね!



こんだて名	12日 火
ぎゆうにゆう	
けんりょうパン	
チャンボンメン	
とりにくのレモンずがけ	
プチトマト	
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b> <b>エネルギー</b>
牛乳	206
パン	45
・チャンボンメン	
冷凍中華めん	45
白菜	35
豚肉	20
切りイカ	15
人参	10
太もやし	10
青ねぎ	5
しょうが	0.5
豚骨スープ	12
淡口しょうゆ	7.5
でん粉	1.5
鶏ガラスープ	1
菜種油	1
ごま油	0.7
塩	0.1
こしょう	0.01
・鶏肉のレモン酢がけ	1個
鶏肉	50
でん粉	6
菜種油	3
濃口しょうゆ	3
砂糖	2.5
レモン果汁	2.3
酒	0.6
・プチトマト	2個
プチトマト	20

こんだて名	13日 水
ぎゆうにゆう	
けんりょうごはん	
ぞうじ	
さわらのゆずやき	
ごまあえ	
くろまめ	
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b> <b>エネルギー</b>
牛乳	206
ご飯	70
・雑煮	
小餅	30
大根	10
人参	10
里芋	10
青ねぎ	7
凍り豆腐	3
切り昆布	0.5
淡口しょうゆ	5
だし昆布	0.5
・鯖の柚焼き	1個
鯖切身	60
柚	0.5
濃口しょうゆ	6
砂糖	3.5
みりん	3
柚果汁	2.5
・ごまあえ	
白菜	25
ほうれん草	20
白ゴマ	1
淡口しょうゆ	1.2
砂糖	0.4
・黒豆	
乾燥黒豆	4

こんだて名	14日 木
ぎゆうにゆう	
こくとうパン	
ビーフシチュー	
かいそうサラダ	
みかんゼリー	
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b> <b>エネルギー</b>
牛乳	206
黒砂糖	5.5
パン	55
・ビーフシチュー	
牛肉	40
玉ねぎ	40
じゃがいも	30
人参	10
グリーンピース	7
マッシュルーム	5
ハヤシルウ	15
菜種油	0.5
コンソメの素	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01
・海草サラダ	
キャベツ	25
人参	10
鶏ササミチャンク	10
海草ミックス	1
和風ドレッシング	6
・みかんゼリー	1個
みかんゼリー	50

こんだて名	15日 金
ぎゆうにゆう	
ごはん	
さつまい	
まぐろのかくに	
きりほしだいこんのすのもの new!!	
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b> <b>エネルギー</b>
牛乳	206
ご飯	80
・さつまい	
さつまいも	30
大根	10
人参	10
太もやし	10
突きこんにやく	10
油あげ	5
青ねぎ	5
赤味噌	7
白味噌	4
けずり節	3
・鯖の角煮	
鯖の角切り	45
しょうが	0.5
酒	5
濃口しょうゆ	2.9
砂糖	2.6
みりん	1
・切り干し大根の酢の物	
きゅうり	10
切り干し大根	5
人参	5
白ごま	0.5
淡口しょうゆ	1.2
砂糖	0.8
米酢	0.7



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	647
ご飯	80	
・関東煮		
じゃがいも	50	
牛肉	20	
大根	20	
厚揚げ(冷)	20	
平天	20	
板こんにゃく	15	
さやいんげん	10	
人参	5	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3	
けずり節	2	
・千草和え		
キャベツ	25	
切りイカ	17	
太もやし	8	
人参	8	
油あげ	4	
淡口しょうゆ	1.9	
砂糖	0.85	
米酢	0.7	
ごま油	0.16	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	
みりん	0.3	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	624
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
スイートコーン	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.3	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
鶏ガラスープ	1	
・ポークチャップ		
豚肉	60	
トマトケチャップ	4.5	
トンカツソース	2	
砂糖	1.5	
濃口しょうゆ	1	
酒	1	
菜種油	0.5	
でん粉	0.4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	696
ご飯	80	
・豚汁		
豚肉	20	
白菜	20	
人参	10	
太もやし	10	
突きこんにゃく	10	
さがきごぼう	10	
青ねぎ	5	
油あげ	3	
赤味噌	6	
白味噌	4	
けずり節	3	
・えびフライ		
えびフライ	40	
菜種油	3	
・ポテトサラダ		
じゃがいも	30	
きゅうり	5	
人参	5	
ボンレスハム	5	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	586
パン	45	
・たまごうどん		
冷凍うどん	55	
鶏卵	20	
焼きかまぼこ	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
油あげ	8	
淡口しょうゆ	6	
けずり節	2	
みりん	0.5	
だし昆布	0.5	
・きんぴらごぼう		
さがきごぼう	20	
牛肉	10	
人参	10	
突きこんにゃく	10	
白ごま	1	
濃口しょうゆ	4	
砂糖	2.5	
酒	1	
菜種油	0.5	
一味唐辛子	0.01	
・アセロラゼリー		
アセロラゼリー	40	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	717
ご飯	80	
・カレーライス		
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
牛肉	35	
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.8	
にんにく	0.15	
カレールー	20	
オニオンソテー	10	
トマトケチャップ	4	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
カレー粉	0.6	
ドライオニオン	0.6	
菜種油	0.5	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
・ささみの中華サラダ		
鶏ササミチャンク	25	
太もやし	20	
ほうれん草	15	
人参	5	
きゅうり	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
ごま油	0.2	
酒	0.1	
・福神漬け		
福神漬け	8	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	625
ご飯	80	
・ピピンバ		
なにわ黒牛	40	
ほうれん草	25	
大豆もやし	10	
突きこんにゃく	10	
人参	10	
青ねぎ	1	
白ごま	2	
にんにく	0.01	
濃口しょうゆ	5.5	
砂糖	1.6	
ごま油	1	
塩	0.15	
こしょう	0.02	
・かず汁		
鮭魚切り	25	
大根	25	
突きこんにゃく	10	
にんじん	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	
油あげ	5	
赤味噌	6	
白味噌	3	
酒	3	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	629
パン	55	
・豆乳クリームスープ		
豆乳	30	
玉ねぎ	30	
鶏肉	20	
キャベツ	20	
じゃがいも	20	
人参	15	
クリームコーン	10	
パセリ	0.5	
白味噌	4	
コンソメの素	1	
鶏ガラスープ	1	
菜種油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・煮込みハンバーグ		
ハンバーグ	60	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	2	
菜種油	1	
でん粉	0.25	
・ブロッコリー		
ブロッコリー	20	
塩	0.1	
マヨネーズ風ドレッシング	3	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	639
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
里芋	20	
焼きかまぼこ	15	
凍り豆腐	12	
人参	5	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	
けずり節	2	
みりん	0.5	
・しょうゆマヨネーズ和え		
ほうれん草	20	
焼き豚	10	
春雨	5	
きゅうり	5	
人参	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
淡口しょうゆ	1	
菜種油	0.5	
・阪南のりの佃煮		
阪南市産のり	12	
砂糖	1	
みりん	0.8	
塩	0.8	
濃口しょうゆ	0.7	
けずり節	0.2	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	709
パン	45	
・すいとん		
豚肉	20	
すいとん	20	
里芋	15	
人参	10	
大根	10	
油あげ	5	
さがきごぼう	5	
しめじ	3	
青ねぎ	2	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
・鮭のバター焼き		
鮭切身	60	
バター	3	
濃口しょうゆ	1	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・ぼんかん(生)		
ぼんかん	50	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	609
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
油あげ	3	
阪南市産わかめ	1	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	4	
・鯨の竜田揚げ		
鯨肉	50	
しょうが	0.2	
でん粉	5	
菜種油	3	
砂糖	1.2	
酒	1	
濃口しょうゆ	0.5	
みりん	0.3	
・おひたし		
白菜	25	
ほうれん草	20	
淡口しょうゆ	1.2	
花かつお	0.5	
砂糖	0.4	

### おせち料理の種類と込められた願い

一の重



祝い肴・口取りなど

二の重



焼き物・酢の物など

三の重



煮物など

**黒豆** まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。

**きんとん** 金運に恵まれるように。

**数の子** 卵の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。

**昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担ぐという意味。

**田作り(ごまめ)** 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作をお願いする。

**エビ** 腰が曲がるまで長生きできるように。

**伊達巻き** 巻物(書物)に見立てて、知識や教養が身につくように。

**紅白なます** お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。

**紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は神聖な色を表します。

**れんこん** 穴からむこうが見えることから将来の見通しがききますように。



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。



阪南市の「やさしさ集まれ！コロナ対策応援基金」と国の国産農林水産物学校給食提供事業

1月平均栄養摂取量(中学年を100とする)

