

21日 朝日小学校 宮本空風さん

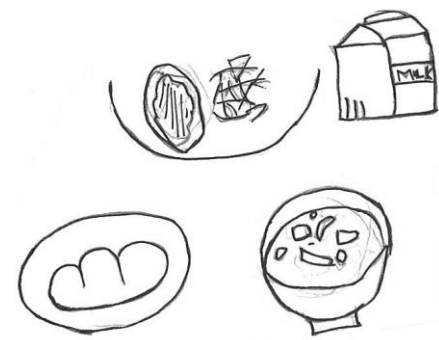
ごはん
かきたま汁
鯖の味噌煮
海藻サラダ
牛乳



【魚の苦手な友達が「さばのみそ煮がおいしい」と言っていたから。ごはんとかきたま汁が合っていておいしいから。】

25日 下荘小学校 杏抜悠汰さん

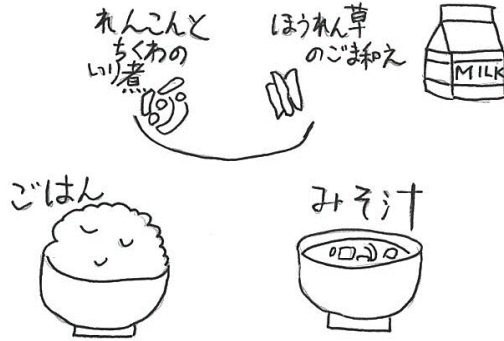
パン
野菜スープ
ピーマンの肉詰めフライ
ツナサラダ



【見た目の色も良くなるよう考えました。赤・黄・緑もそろっていて、健康に良いメニューとなっています。】

31日 桃の木台小学校 上田愛菜さん

ごはん
みそ汁
れんこんとちくわの炒り煮
ほうれん草のごま和え
牛乳



【さつまいもはすきな人が多いので、みそ汁にさつまいもをいれました。魚がきらいな人でもたんぱく質がとれるように「ちくわ」にしました。ほうれん草のごま和えは、ごまのうま味がおいしいです。】

こんだて名 12日 水		
きゅうにゆづ		
ごはん		お正月献立
そばに		
さわらのゆずやき		
おひたし		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
ごはん	80	
・雑煮		690
鶏肉	10	
小餅	30	
冷凍豆腐	10	
大根	20	
人参	10	
里芋	10	たんぱく質
青ねぎ	3	
白味噌	5	
白甘味噌	5	
削り節	3	
昆布	0.5	
・鯖の柚焼き	1個	32.3
サワラ切身	60	
ゆず	0.5	
ゆず果汁	2.5	
濃口しょうゆ	6	
砂糖	3.5	
みりん	1.5	脂質
酒	1.5	
でん粉	0.3	
・おひたし		18
ほうれん草	20	
白菜	25	
花かつお	0.5	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	1.2	

こんだて名 13日 木		
きゅうにゆづ		
パン		
ビーフシチュー		
ごぼうサラダ		
いちごジャム		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
パン	55	
・ビーフシチュー		650
牛肉	35	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	40	
人参	15	
マッシュルーム	5	
グリーンピース	7	たんぱく質
ハヤシルウ	11	
コンソメの素	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
・ごぼうサラダ		25.9
焼きちくわ	12	
ささがきごぼう	8	
キャベツ	20	
きゅうり	5	
ちりめんじゃこ	3	
マヨネーズ風ドレッシング	7	脂質
淡口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	
・いちごジャム	1個	26.9
いちごジャム	10	

こんだて名 14日 金		
きゅうにゆづ		
ごはん		
さわにわん		
きゅうにくとだいずのもの		
ぼんかん(生)		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
ごはん	80	
・沢煮椀		626
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
みりん	0.5	
削り節	3	
・牛肉と大豆の煮物		25.6
牛肉	15	
大豆	7	
凍り豆腐	5	
糸こんにゃく	15	
人参	7	
さやいんげん	3	
砂糖	2.1	
濃口しょうゆ	3.1	脂質
削り節	1.5	
菜種油	0.5	
・ぼんかん(生)	1/2個	19.6
ぼんかん	50	

こんだて名 17日 月		
きゅうにゆづ		
ごはん		
そばに		
はるぎのしょうゆマヨネーズあえ		
じゃこのいりに		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
ごはん	80	
・そば煮		691
合いびき肉	30	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
平天	20	
人参	10	
グリーンピース	5	たんぱく質
菜種油	0.5	
砂糖	3	
濃口しょうゆ	6	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		27.3
ほうれん草	20	
焼き豚	10	
きゅうり	5	
人参	5	
春雨	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
菜種油	0.5	
淡口しょうゆ	0.5	脂質
・じゃこの炒り煮		19.9
ちりめんじゃこ	7	
白ゴマ	0.5	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
みりん	0.3	
サラダ油	0.6	

こんだて名 18日 火		
きゅうにゆづ		
けんりょうパン		
みそラーメン		
とりにくのとつたあげ		
ポイルキャベツ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
パン	45	
・味噌ラーメン		646
豚肉	20	
冷凍中華めん	45	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
コーン	5	たんぱく質
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
豚骨スープ	1	
鶏ガラスープ	2	
赤味噌	12	
濃口しょうゆ	1	31.4
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	25.4
鶏肉	50	
にんにく	0.3	脂質
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
でん粉	4	
菜種油	3	
・ポイルキャベツ		25.4
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだて名 19日 水		
きゅうにゆづ		
ごはん		
カレーライス		
ささみのちゅうかサラダ		
ふくじんづけ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
ごはん	80	
・カレーライス		683
豚肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	たんぱく質
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	2	27.3
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		17
鶏ササミチャンク	25	
もやし	20	脂質
ほうれん草	15	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	
・福神漬け		8
福神漬け	8	

こんだて名 20日 木		
きゅうにゆづ		
うずまきパン		
オニオンスープ		
にくだんこのトマトに		
だいずのくるざとうがけ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		599
ポンス火腿	20	
玉ねぎ	30	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	たんぱく質
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
・肉団子のトマト煮		27.6
ミートボール	50	
玉ねぎ	10	
人参	10	
トマト水煮	30	
砂糖	0.5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.1	脂質
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		23.2
炒り大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

こんだて名 21日 金		
きゅうにゆづ		
ごはん		
かきたまじる		
さばのみそに		
かいそうサラダ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
ごはん	80	
・かきたま汁		657
鶏卵	25	
玉ねぎ	10	
人参	10	
焼きかまぼこ	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
削り節	3	
でん粉	1	
・鯖の味噌煮	1個	26
鯖の味噌煮	50	
・海藻サラダ		26
海藻ミックス	0.7	
キャベツ	20	
人参	5	
和風ドレッシング	5	

24日 月		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
なにわ黒牛の牛丼	40	613
玉ねぎ	50	
突きこんにやく	20	
青ねぎ	10	
砂糖	3.7	
濃口しょうゆ	6.5	たんぱく質
白ワイン	1	
削り節	2	
昆布	0.5	
・干草あえ	4	26.7
油揚げ	17	
いか	25	
キャベツ	8	
もやし	8	
人参	1.9	
淡口しょうゆ	0.85	
砂糖	0.7	脂質
米酢	0.16	
ごま油	1.8	
・りんご(生)	35	14.8
りんご		

25日 火		
ぎゅうにゅう	206	
パン	55	
・野菜スープ	15	588
鶏肉	25	
じゃがいも	10	
キャベツ	20	
玉ねぎ	10	
人参	0.5	たんぱく質
パセリ	1	
コンソメの素	2	
鶏ガラスープ	0.1	
塩	0.01	
こしょう	1	23.2
・ピーマンの肉詰めフライ	40	
ピーマンの肉詰めフライ	3	
菜種油	10	
・ツナサラダ	25	
ツナ	10	
キャベツ	25	
きゅうり	10	
コーン	5	脂質
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	23.7

26日 水		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
・かす汁	25	649
鮭角切り	5	
油揚げ	25	
大根	10	
里芋	10	
人参	10	
突きこんにやく	5	
青ねぎ	6	
赤味噌	3	
白味噌	3	
酒かす	3	
削り節	3	35.5
・鯨の竜田揚げ	50	
鯨肉	0.2	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.3	
みりん	5	
でん粉	3	脂質
菜種油	25	
・ナムル	15	
小松菜	1	
大豆もやし	1.7	
白ゴマ	0.9	
淡口しょうゆ	0.8	
米酢	0.2	15.9
砂糖		
ごま油		

27日 木		
ぎゅうにゅう	206	
パン	55	
・クリームスープ	10	652
ベーコン	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
人参	0.5	
パセリ	25	たんぱく質
牛乳	3	
粉チーズ	8	
ポタージュの素	0.1	
コンソメの素	0.2	
塩	0.01	
こしょう	1	25.9
・煮込みハンバーグ	60	
ハンバーグ	3	
ウスターソース	3	
トマトケチャップ	2	
砂糖	0.25	
でん粉	1	脂質
菜種油	20	
・ブロッコリー	0.1	
ブロッコリー	3	25.5
塩		
マヨネーズ風ドレッシング		

28日 金		
ぎゅうにゅう	206	
けんりょうごはん	70	
かやくうどん	60	589
焼きかまぼこ	20	
人参	10	
青ねぎ	8	
油あげ	8	
淡口しょうゆ	6	たんぱく質
けずり節	2	
みりん	0.5	
だし昆布	0.7	
・野菜炒め	20	23.8
豚肉	20	
キャベツ	10	
人参	10	
もやし	10	
チンゲン菜	1.2	
濃口しょうゆ	0.3	
オイスターソース	0.07	
塩	0.01	脂質
こしょう	0.5	
菜種油	12	
・阪南のりの佃煮	1	13.3
生のり	1	
砂糖	0.7	
濃口しょうゆ	0.8	
酒	0.8	
みりん	0.2	
削り節		

31日 月		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
みそ汁	30	589
れんこんとちくわのいりに	25	
ごまあえ	10	
もやし	5	
油揚げ	4	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.3	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・れんこんとちくわの炒り煮	20	22.4
焼きちくわ	20	
れんこん	10	
人参	3	
さやいんげん	2	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	0.5	
みりん	1	脂質
削り節	0.5	
菜種油	20	
・ごまあえ	25	
ほうれん草	1	11.9
白菜	1.2	
白ゴマ	0.4	
淡口しょうゆ		
砂糖		

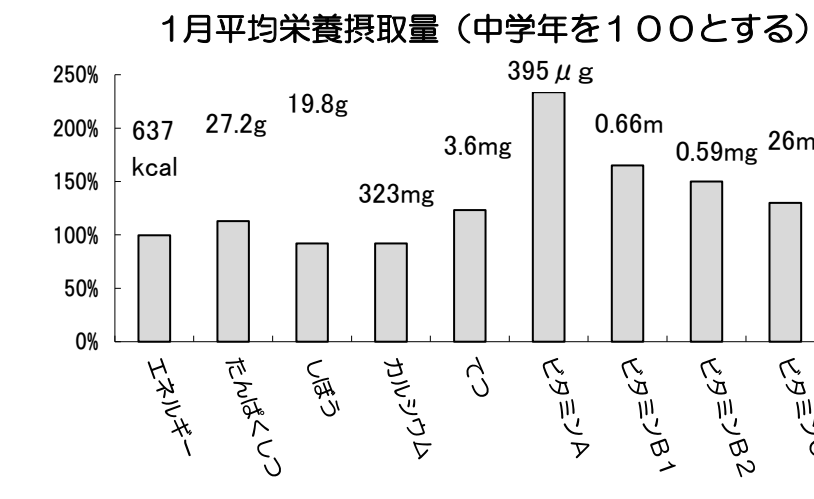
スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

阪南市産の食材を使用しています。

全国学校給食週間 1月24日(月)~30日(日)

日本の学校給食の始まりは、明治22年、山形県鶴岡町にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校が、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。昭和20年戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカからの援助物資で学校給食が再開されました。



昔の給食を見てみよう!

昭和22年ごろ

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和51年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

24日(月) なにわ黒牛の牛丼
桑畑の松田牧場では常時100~120頭の「なにわ黒牛」が、こだわりの飼料で20か月以上自然な状態で飼育されています。

26日(水) かす汁
1716年の創業以来、浪花酒造では和泉山脈の良質な伏流水を使って清酒を造り続けています。2018年から2年連続、全国新酒鑑評会で金賞を受賞しました。学校給食では毎年ご厚意で「酒粕」を提供していただいています。

28日(金) 阪南のりの佃煮
大阪府内の海苔の養殖業者は、阪南市の名倉水産、佐藤水産、岸本水産の3軒です。昔から「米は88手間、海苔は300手間」と言われるほどの多くの手間と、極寒の海での厳しい作業が美味しい海苔を作ります。



なにわ黒牛・阪南市産のりは大阪の特産と認められる加工食品「おおさかもん」に認定されています。

昭和40年代までは、ミルクは牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いた物を飲んでいました。昭和51年からは米飯給食が始まり、メニュー数も増加していきました。

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食、外国の料理も取り入れています。そして、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用されています。