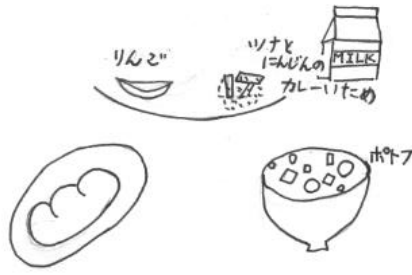


17日 上荘小学校 尾上 心彩さん

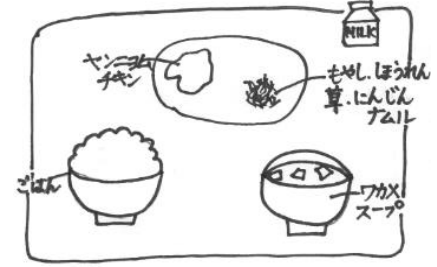
パン
ポトフ
ツナと人参の
カレーいため
りんご
牛乳



【五大栄養素の全てにあてはめて、バランス良く食事をとれるように考えました。】

18日 尾崎小学校 有岡 紗菜さん・西原 あいらさん

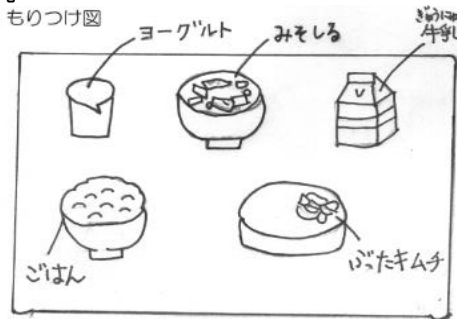
ごはん
わかめスープ
ヤンニョムチキン
ナムル
牛乳



【出た事がない「ヤンニョムチキン」を入れてみました。甘辛いので、よくご飯がすすみます。海洋教育でわかめを育てたので、みんなに食べてもらいたいと思いました。】

20日 東鳥取小学校 中田 愛琉さん

ごはん みそしる 豚キムチ ヨーグルト
牛乳



【栄養バランスが良く、みんなが食べやすい給食にしました。】

こんだて名		11日 水	
きゅうにゆづ	なめし(げんりょう)	お正月献立	
ぞうに	さわらのゆずやき	くろまめ	
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		661
菜めしの素	2.8		
ご飯	70		
・雑煮			
鶏肉	10		
白玉餅	30		
冷凍豆腐	10		
大根	20		
人参	10		
里芋	10	たんぱく質	
青ねぎ	3		31.7
白味噌	6		
白甘味噌	6		
だし昆布	0.5		
削り節	3		
・鯖の柚子焼き	1切		
サワラ切身	50		
ゆず	0.5		
濃口しょうゆ	6		
砂糖	3.5		
みりん	3		脂質
酒	0.5		
ゆず(果汁)	2.5		16.2
・黒豆			
黒豆	4		

こんだて名		12日 木	
きゅうにゆづ	げんりょうパン	チャンボンメン	
ツナサラダ	ブチトマト		
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		604
パン	45		
・チャンボンメン			
豚肉	20		
むきえび	15		
冷凍中華めん	45		
玉ねぎ	10		
人参	10		
白菜	20	たんぱく質	
太もやし	5		
青ねぎ	5		
しょうが	0.5		
淡口しょうゆ	7.5		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
ごま油	0.5		
鶏がらスープ	1		
豚骨スープ	0.5		
でん粉	1	脂質	
・ツナサラダ			25
ツナ	25		
キャベツ	20		
きゅうり	10		
コーン	10		
マヨネーズ風ドレッシング	6		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
・ブチトマト	2個		
ブチトマト	20		

こんだて名		13日 金	
きゅうにゆづ	ごはん	にくだんこのスープ	
あげぎョーザ	あますあえ		
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		627
ご飯	80		
・肉団子のスープ			
ミートボール	35		
白菜	15		
玉ねぎ	20		
人参	10		
青ねぎ	5		
しいたけ	3	たんぱく質	
春雨	1		
しょうが	0.3		
淡口しょうゆ	5		
鶏がらスープ	2		
でん粉	0.5		
・揚げぎョーザ	2個		
ぎョーザ	34		
菜種油	4		
・甘酢あえ			
焼き豚	5	脂質	
キャベツ	20		18.5
きゅうり	5		
人参	5		
白ゴマ	0.6		
淡口しょうゆ	1		
砂糖	0.75		
米酢	0.6		
菜種油	0.5		

こんだて名		16日 月		
きゅうにゆづ	ごはん	こおり豆腐のふくめに		
ほるさめ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		653	
ご飯	80			
・凍り豆腐の含め煮				
切り高野豆腐	12			
焼きかまぼこ	15			
人参	5			
里芋	20			
さやいんげん	3	たんぱく質		
しいたけ	5			27.8
淡口しょうゆ	7			
砂糖	4.5			
みりん	0.5			
削り節	2			
・春雨の醤油マヨネーズあえ				
焼き豚	10			
春雨	5			
きゅうり	5			
人参	5			
ほうれん草	20			
マヨネーズ風ドレッシング	6			
淡口しょうゆ	0.5	脂質		
菜種油	0.5		18.4	
・じゃこの炒り煮				
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			
みりん	0.3			
酒	1			
サラダ油	0.6			

こんだて名		17日 火	
きゅうにゆづ	パン	ポトフ	
ツナとにんじんのカレーいためNEW	りんご(生)		
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		601
パン	55		
・ポトフ			
ソーセージ	15		
じゃがいも	40		
キャベツ	20		
玉ねぎ	30		
人参	15		
パセリ	0.3	たんぱく質	
濃口しょうゆ	0.2		
濃口しょうゆ	0.25		
塩	0.02		
こしょう	0.02		
コンソメの素	0.5		
鶏がらスープ	1		
菜種油	0.1		
・ツナと人参のカレー炒め			
ツナ	30		
玉ねぎ	10		
人参	20		
濃口しょうゆ	0.5		
酒	0.5	脂質	
カレー粉	0.2		24.9
菜種油	0.5		
・りんご(生)	1/8個		
りんご	35		

こんだて名		18日 水	
きゅうにゆづ	ごはん	わかめスープ	
ヤンニョムチキンNEW	ナムル		
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		646
ご飯	80		
・わかめスープ			
焼き豚	10		
玉ねぎ	30		
人参	10		
太もやし	10		
青ねぎ	5		
干しわかめ	0.5	たんぱく質	
淡口しょうゆ	5		
淡口しょうゆ	5		
鶏がらスープ	1		
・ヤンニョムチキン			
鶏もも肉	50		
にんにく	0.3		
濃口しょうゆ	1		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
砂糖	0.3		
みりん	1		
コチュジャン	2	脂質	
トマトケチャップ	2		20.8
でん粉	7		
菜種油	4		
・ナムル			
ほうれん草	20		
大豆もやし	15		
白ゴマ	0.5		
淡口しょうゆ	1.2		
砂糖	0.6		
米酢	0.8		
ごま油	0.2		

こんだて名		19日 木	
きゅうにゆづ	げんりょうパン	たまごうどん	
ちぎさあえ	いちごジャム		
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		562
パン	45		
・たまごうどん			
鶏卵	20		
焼きかまぼこ	15		
油あげ	8		
冷凍うどん	60		
人参	10		
青ねぎ	5	たんぱく質	
淡口しょうゆ	6		
みりん	0.5		
だし昆布	0.5		
削り節	2		
・干草あえ			
切りいか	17		
油あげ	4		
キャベツ	25		
太もやし	8		
人参	8		
淡口しょうゆ	1.9		
砂糖	0.85	脂質	
米酢	0.7		17.2
ごま油	0.16		
・いちごジャム	1個		
いちごジャム	10		

こんだて名		20日 金	
きゅうにゆづ	ごはん	みそしる	
ぶたキムチ	ヨーグルト		
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		636
ご飯	80		
・みそ汁			
冷凍豆腐	30		
油あげ	3		
大根	5		
玉ねぎ	10		
人参	10		
青ねぎ	5	たんぱく質	
干しわかめ	0.5		
赤味噌	7		
白味噌	4		
削り節	4		
・豚キムチ			
切りいか	30		
キムチ	20		
太もやし	10		
白菜	10		
にら	8		
白ゴマ	0.5		
濃口しょうゆ	1	脂質	
砂糖	0.3		16.7
菜種油	1		
・ヨーグルト	1個		
ヨーグルト	70		

23日 月		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
カレーライス	35	682
牛肉	40	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
人参	5	
グリーンピース	0.2	たんぱく質
しょうが	0.15	
にんにく	10	
オニオンソテー	1	
濃口しょうゆ	0.12	
塩	0.01	27.2
トマトケチャップ	20	
カレールウ	2	
鶏がらスープ	0.5	
菜種油		
・ささみの中華サラダ		
鶏ササミチャンク	25	
太もやし	20	脂質
人参	5	
ほうれん草	15	
淡口しょうゆ	1	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	18.1
米酢	0.9	
ごま油	0.2	
・福神漬		
福神漬	8	

24日 火		
ぎゅうにゅう	206	
パン	55	
・コーンスープ	15	615
ポンスープ	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	10	
人参	20	
コーン	0.5	たんぱく質
パセリ	0.16	
塩	0.01	
こしょう	1.3	
コンソメの素	1	
鶏がらスープ	1	
・ミンチカツ	1個	25.4
ミンチカツ	3	
菜種油		
・生わかめのサラダ		
生わかめ	15	
かに風味かまぼこ	10	
キャベツ	20	
人参	5	脂質
コーン	5	
和風ドレッシング	5	

25日 水		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
かす汁	25	634
鮭角切り	5	
油あげ	10	
突きこんにやく	25	
大根	10	
人参	10	
里芋	10	たんぱく質
青ねぎ	5	
酒かす	3	
赤味噌	6	
白味噌	3	
削り節	3	27.1
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	10	
にら	7	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	脂質
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.4	
砂糖	1.2	
酒	0.8	
菜種油	1	
・阪南のりの佃煮		15.6
生のり	12	
濃口しょうゆ	0.7	
砂糖	1	
みりん	0.8	
酒	0.8	
削り節	0.2	

26日 木		
ぎゅうにゅう	206	
けんりょうパン	45	
・ミートスバゲティ	34	656
スバゲティ	30	
合い挽き肉	40	
玉ねぎ	20	
人参	5	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	たんぱく質
トマト水煮	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
トマトケチャップ	10	
ウスターソース	5	
トマトピューレ	5	23.8
サラダ油	1	
赤ワイン	1	
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	脂質
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	

27日 金		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
・すまし汁	10	574
焼きかまぼこ	1	
焼き麩	10	
大根	5	
人参	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
削り節	3	
・鯨の竜田揚げ		
鯨肉	50	
しょうが	0.2	
濃口しょうゆ	0.5	
砂糖	1.2	28.7
みりん	0.3	
酒	1	
でん粉	5	
菜種油	3	
・ごまあえ		
白菜	25	脂質
ほうれん草	20	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	12.6

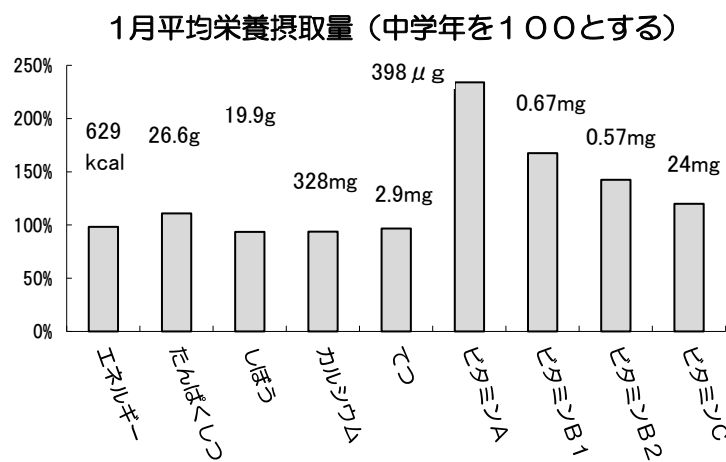
30日 月		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
なにわ黒牛のぎゅうどん	40	618
れんこんのマヨネーズあえ	20	
玉ねぎ	50	
青ねぎ	10	
濃口しょうゆ	6.5	
砂糖	3.7	
白ワイン	1	たんぱく質
だし昆布	0.5	
削り節	2	
・れんこんのマヨネーズあえ		
切りいか	10	
ちりめんじゃこ	3	
キャベツ	20	26.3
れんこん	12	
きゅうり	10	
人参	5	
白ゴマ	1	
マヨネーズ風ドレッシング	5	脂質
淡口しょうゆ	1.2	

31日 火		
ぎゅうにゅう	206	
パン	55	
・ミネストローネ	20	645
ソーセージ	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	20	
パセリ	0.5	
塩	0.4	たんぱく質
こしょう	0.01	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	5	
白ワイン	0.5	
コンソメの素	1.1	28.9
鶏がらスープ	2	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	
シュレットチーズ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	脂質
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		
いり大豆	8	
きなこ	0.3	27.7
黒砂糖	1.5	

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。

6年生が考えた献立です。



☆新型コロナウイルス感染症 対応地方創生臨時交付金を活用した食材を提供します。

はなていが ついてるよ!

「阪南市産米 ひのひかり」
23日(月)~2月3日(金)

「さわら」
11日(水)さわらのゆず焼き

「阪南市産キャベツ」
13日(金)ギョーザ
24日(火)ミンチカツ

「阪南市産生わかめ」
24日(火)生わかめのサラダ

「阪南市産のり」
25日(水)阪南のりの佃煮

「なにわ黒牛」
30日(月)なにわ黒牛の牛丼

11日(水) さわらのゆず焼き

阪南市の尾崎漁港では「尾崎のさわら」のブランド化に取り組んでいます。



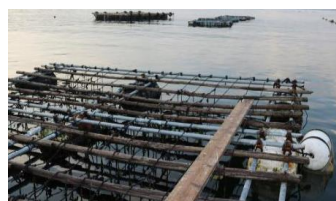
13日(金) ギョーザ
24日(火) ミンチカツ

大阪府南部で作られているキャベツは「松波」という品種です。甘味が強く、水分が少ないのでお好み焼きにピッタリ！今回使っているのは阪南市自然田地区で作られたキャベツです。



24日(火) 生わかめのサラダ

阪南市の漁港ではわかめの養殖も盛んに行われています。



25日(水) 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。極寒の海での厳しい作業が美味しい海苔を作ります。



25日(水) かす汁

約300年の歴史を持つ浪花酒造では、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。

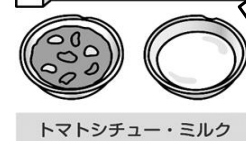


全国学校給食週間

1月24日(火)~30日(月)

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40年代までは、ミルクは「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。