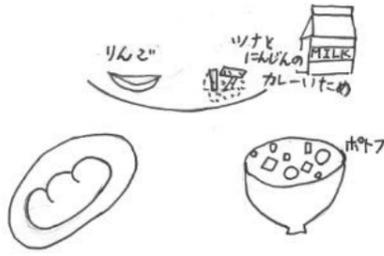


17日 上荘小学校 尾上 心彩さん

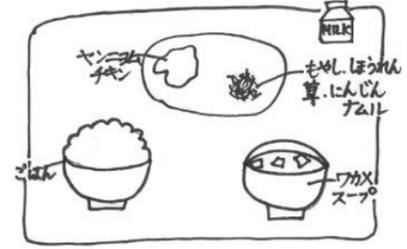
パン
ポトフ
ツナと人参の
カレーいため
りんご
牛乳



【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

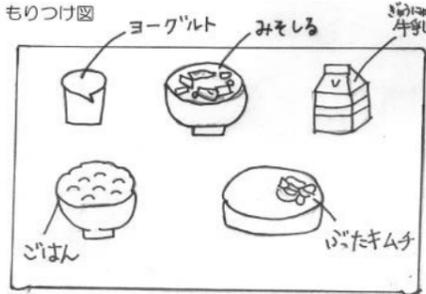
ごはん
わかめスープ
ヤンニョムチキン
ナムル
牛乳



【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) ぞうに さわらのゆずやき くろまめ	お正月献立	
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	
青ねぎ	3	たんぱく質
白味噌	6	31.7
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	
酒	0.5	脂質
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 プチトマト		
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	
太もやし	5	
青ねぎ	5	27.3
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	
・ツナサラダ		
ツナ	25	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	
・プチトマト	2個	
プチトマト	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		21.1
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		脂質	
焼き豚	5	18.5	
キャベツ	20		
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		
しいたけ	5		たんぱく質
淡口しょうゆ	7		27.8
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		23.2
塩	0.25		
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	韓国料理		
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		24.7
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 ちぐさあえ 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		26.2
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		27.5
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
ポンス火腿	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	

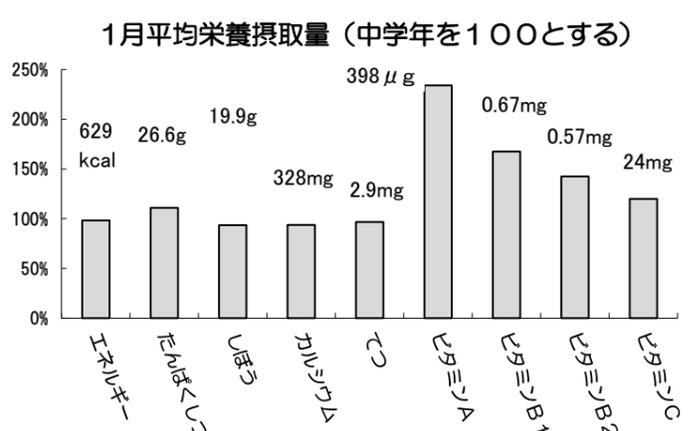
30日 月		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
なにわ黒牛のぎゅうどん	40	618
れんこんのマヨネーズあえ	20	
切りいか	3	
ちりめんじゃこ	20	
キャベツ	12	
れんこん	10	26.3
きゅうり	5	
人参	1	
白ゴマ	5	
マヨネーズ風ドレッシング	1.2	脂質
淡口しょうゆ		

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	30	
玉ねぎ	20	
人参	0.5	
パセリ	0.4	
塩	0.01	たんぱく質
こしょう	15	
トマト水煮	5	
トマトケチャップ	0.5	
白ワイン	1.1	
コンソメの素	2	28.9
鶏がらスープ		
・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。