

福田周平選手 中川圭太選手（オリックス・バファローズ）が選ぶ『ふるさと大使給食メニュー』登場！

2023年プロ野球パ・リーグにおいて、3年連続優勝を飾ったオリックス・バファローズで活躍する福田周平選手と中川圭太選手は、阪南市出身で「ふるさと大使」を務めていただいています。

今回、両選手から給食の思い出や大好きだった給食メニューとともに、小学生の皆さんへのメッセージなどをお寄せいただきましたのでご紹介します。今月は、両選手の『ふるさと大使給食メニュー』が登場します。

6日（水）福田選手メニュー



カレーライス
ささみの中華サラダ
福神漬け、牛乳

福田 周平（ふくだ しゅうへい）選手
平成4年8月8日生まれ（31歳）

◆経歴
上荘小学校在学中、上荘ドラゴンズに所属
鳥取中学校在学中、泉南ボーイズに所属
広陵高校-明治大学-NTT東日本
-オリックス（ドラフト3位・2018年～）

◆ほかに好きだった給食メニュー
・パン レンズ豆のスープ
・フランクフルト ザワークラウト
・ごはん 肉じゃが 甘酢和え

●「当時の給食の思い出」は？

給食のカレーが大好きだったので、カレーが出る日を楽しみにしていました。牛乳瓶の蓋を開ける瞬間が好きでした。

●「今、食事で気をつけていること」は？

栄養面も大事にしていますが、食事を楽しむということを心掛けていますので、あまり気にしすぎずにその時々によって食べたい物を食べるようにしています。

●「食についてのメッセージ」をお願いします！

小さい頃は食べることに苦手意識を持ってほしくないのですが、まずは友達や先生たちと一緒に楽しく食べることを大事にしてほしいと思います。

13日（水）中川選手メニュー



ごはん
肉じゃが
甘酢和え、牛乳

中川 圭太（なかがわ けいた）選手
平成8年4月12日生まれ（27歳）

◆経歴
尾崎小学校在学中、尾崎ボーイズに所属
尾崎中学校在学中、泉佐野シニアに所属
PL学園高校-東洋大学
-オリックス（ドラフト7位・2019年～）

◆ほかに好きだった給食メニュー
・黒糖パン コーンポタージュ
・ハンバーグ ポイルキャベツ
・カレーライス ささみの中華サラダ
・福神漬け

●「当時の給食の思い出」は？

小学生の頃は放送係をしていました。放送室で音楽を流す担当をしながら、2～3人で楽しく食事をしていた記憶があります。

●「今、食事で気をつけていること」は？

シーズン中は毎日試合があつてハードなスケジュールなので、体重が落ちないようにたくさん食べることを意識しています。その中でも1日1個は納豆を食べるようにしています。

●「食についてのメッセージ」をお願いします！

自分も小さい頃はたくさん食べられる方ではなかったんですが、食事は元気の源なので、無理をしない範囲でたくさん食べて健康的な食事をしてほしいと思います。



©ORIX Buffaloes

Table with columns: こんだて名, 1日 量, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists menu items and their nutritional values.

Table with columns: こんだて名, 4日 月, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists menu items and their nutritional values.

Table with columns: こんだて名, 5日 火, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists menu items and their nutritional values.

Table with columns: こんだて名, 6日 水, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists menu items and their nutritional values.

Table with columns: こんだて名, 7日 木, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists menu items and their nutritional values.

Table with columns: こんだて名, 8日 金, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists menu items and their nutritional values.

ごんたて名	11日	月
きゅうにゅう		
ごはん		
すまし汁		
まぐろのかくに		
はるさめのしょうゆマヨネーズあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
ご飯	80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
えのき	5	
たんぱく質		
干しわかめ	0.3	30.5
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
・鮭の角煮		
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1	
酒	5	
脂質		
・春雨の醤油マヨネーズあえ		12.2
焼き豚	10	
春雨	3	
ほうれん草	20	
人参	3	
マヨネーズ風ドレッシング	4	
淡口しょうゆ	0.5	

ごんたて名	12日	火
きゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
ヤンニョムチキン		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
もやし	10	
たんぱく質		
干しわかめ	0.5	25
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	0.1	
・ヤンニョムチキン		
鶏肉	50	
にんにく	0.1	
でん粉	5	
トマトケチャップ	4	
コチュジャン	1.8	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.8	
みりん	1	
塩	0.1	
脂質		
ごしょう	0.02	22.8
菜種油	4	

ごんたて名	13日	水
きゅうにゅう		
ごはん		
にくじゃが		
あますあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	587
ご飯	80	
・にくじゃが		
牛肉	20	
平天	10	
糸こんにゃく	10	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	10	
たんぱく質		
さやいんげん	2.5	22.8
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.5	
みりん	1	
菜種油	0.5	
削り節	2	
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
人参	10	
きゅうり	10	
白ゴマ	1	
脂質		
淡口しょうゆ	1.6	14
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	

ごんたて名	14日	木
きゅうにゅう		
けんりょうパン		
チャンポンメン		
ベーコンとブロッコリーの炒め物 NEW		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	572
パン	45	
・チャンポンメン		
冷凍中華めん	45	
豚肉	20	
いか	15	
えび	15	
白菜	20	
玉ねぎ	10	
たんぱく質		
人参	10	29.8
もやし	5	
しょうが	0.5	
鶏がらスープ	1	
豚骨スープ	0.5	
淡口しょうゆ	7.5	
塩	0.1	
ごしょう	0.01	
ごま油	0.5	
脂質		
・ベーコンとブロッコリーの炒め物		19
ベーコン	20	
ブロッコリー	20	
にんにく	0.1	
コーン	5	
濃口しょうゆ	0.5	
塩	0.1	
ごしょう	0.01	
菜種油	0.5	
脂質		
・パイナップル(缶)	1個	17.6
パイナップル	28	

ごんたて名	15日	金
きゅうにゅう		
ごはん		
たまごスープ		
ふたバラだいこん		
レモンゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	636
ご飯	80	
・たまごスープ		
焼き豚	5	
鶏卵	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
淡口しょうゆ	5.5	
たんぱく質		
鶏がらスープ	0.1	24.8
・豚バラ大根		
豚肉	30	
大根	35	
青ねぎ	3	
しょうが	0.5	
一味唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	
みりん	0.5	
酒	1	
削り節	0.5	
脂質		
・レモンゼリー	1個	17.6
レモンゼリー	50	

ごんたて名	18日	月
きゅうにゅう		
ごはん		
ごおりどうふにふくめに		
ちくさあえ		
きゅうちゃんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	596
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
焼きかまぼこ	15	
切り高野豆腐	12	
人参	5	
しいたけ	5	
里芋	20	
さやいんげん	3	
たんぱく質		
淡口しょうゆ	7	26.3
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・干草あえ		
油あげ	3.6	
いか	15	
キャベツ	23	
人参	7.2	
もやし	7.2	
たんぱく質		
淡口しょうゆ	1.7	14.1
砂糖	0.77	
米酢	0.65	
ごま油	0.1	
・きゅうちゃんづけ		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	1.7	
米酢	1.3	

ごんたて名	19日	火
きゅうにゅう		
パン		
はくさいとかぶのクリームに		
ごぼうサラダ		
さつまいもスティック		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	574
パン	55	
・白菜とかぶのクリーム煮		
鶏肉	20	
牛乳	25	
かぶ	40	
玉ねぎ	30	
白菜	30	
パセリ	0.5	
たんぱく質		
マッシュルーム	5	22.2
ポタージュの素	8	
コンソメの素	0.1	
塩	0.1	
ごしょう	0.02	
・ごぼうサラダ		
焼きちくわ	12	
キャベツ	20	
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
たんぱく質		
マヨネーズ風ドレッシング	7	22.5
淡口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	
・さつまいもスティック	1個	
さつまいもスティック	5	

ごんたて名	20日	水
きゅうにゅう		
ごはん		
みそ汁		
さけのしおやき		
あおなのあぶらいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	595
ご飯	80	
・みそ汁		
油あげ	3	
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
たんぱく質		
干しわかめ	0.5	30.1
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・鮭の塩焼き	1個	
サケ切身	50	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・青菜の油炒め		
小松菜	30	
たんぱく質		
コーン	5	15.3
濃口しょうゆ	0.3	
塩	0.1	
ごしょう	0.01	
菜種油	0.5	

ごんたて名	21日	木
きゅうにゅう		
けんりょうパン		
オニオンスープ		
ハンバーグ(もみのき)		
プチトマト		
ケーキ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	641
パン	45	
・オニオンスープ		
ベーコン	15	
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
白ワイン	0.3	
たんぱく質		
鶏がらスープ	2	25.7
塩	0.8	
ごしょう	0.04	
菜種油	1	
・ハンバーグ(もみのき)	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・プチトマト	2個	
プチトマト	20	
たんぱく質		
・ケーキ	1個	28.2
ケーキ	30	

NEW献立

14日 ベーコンとブロッコリーの炒め物

年末献立

21日 牛乳
減量パン
オニオンスープ
ハンバーグ(もみのき)
プチトマト
ケーキ

21日のハンバーグはもみの木型です！
ケーキも出るのでお楽しみ☆

8日 尾崎小学校 池田 葵さん

栗ごはん
さつまいもの豚汁
いわしの蒲焼き
れんこんのきんぴら
牛乳

『秋といえば、食欲の秋！ということで、秋が旬のものをたくさん使ってみました。なかでも、蒲焼きは甘辛いので、魚が苦手な人でも食べやすいです。』

20日 西鳥取小学校 小鯛 瑛太さん

ごはん
みそ汁
さけの塩焼き
青菜の油いため
牛乳

『旬の鮭を料理に取り入れ、全ての栄養を入れました。黄・赤・緑の数をほぼ同じにしました。』

わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ！！

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

