

19日 桃の木台小学校 牧野 結翔さん

きのこの炊きこみご飯
のっぺい汁
鶏肉の変わりみそ焼き
ほうれん草のサラダ
牛乳

『のっぺい汁は野菜のうまみとあまみがたっぷり、冬場に体を温めてくれる料理です。鶏肉の変わりみそ焼きに入っているトウバンジャンは血液の循環をよくしてくれます。』

22日 上荘小学校 名倉 依吹さん

ごはん
わかめスープ
プルコギ
ナムル
牛乳

『6つの基礎をすべてそろえました。彩りがよくなるよう考え、韓国家庭に出てくるようなメニューにしました。韓国料理の好きな人も多いと思うので、ぜひ食べてみてください。』

26日 東鳥取小学校 奥田 椋斗さん

ごはん
みそ汁
くじらの竜田揚げ
ポイルキャベツ
牛乳

『前、給食で食べた時に【くじらの竜田揚げ】が美味しかったから選びました。また、たんぱく質など栄養素をすべて入れるようにしました。』

尾崎小学校2年生から、日頃の給食の感謝の気持ちをお手紙でいただきました。

いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。
すごくおいしいです♪

毎日給食を作ってくれてありがとうございます。
これからも残さず全部食べます!

こんだて名	10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			
こまあえ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	677	
菜めしの素	2.8		
ご飯	70		
・雑煮			
小餅	30		
冷凍豆腐	10		
油あげ	5		
大根	20		
人参	10		
里芋	10		
青ねぎ	3	たんぱく質	
白味噌	6.5	31.1	
白あまみそ	6		
削り節	3		
だし昆布	0.5		
・鯖の袖焼き	1個		
サワラ切身	60		
ゆず	0.5		
でん粉	0.2		
濃口しょうゆ	6		
砂糖	3.5		
みりん	3	脂質	
酒	0.5	17.3	
ゆず果汁	2.5		
・こまあえ			
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		

こんだて名	11日	木	
きゅうにゆづ			
げんりょうパン			
しょうゆラーメン			
やきとりふう			
パイナップル(缶)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	581	
パン	45		
・醤油ラーメン			
焼き豚	15		
冷凍中華めん	45		
玉ねぎ	20		
人参	10		
もやし	10		
青ねぎ	5		
しょうが	0.3		たんぱく質
でん粉	0.5	27.2	
豚骨スープ	3		
鶏がらスープ	1		
淡口しょうゆ	5		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
ごま油	0.7		
・焼き鳥風			
鶏肉	50		
白ねぎ	7		
にんにく	0.01	脂質	
みりん	1	21.6	
塩	0.1		
こしょう	0.01		
菜種油	0.4		
・パイナップル(缶)	1個		
パイナップル	28		

こんだて名	12日	金
きゅうにゆづ		
ごはん		
にくだんこのスープ		
はるさめのこもくいため		
こんぶまめ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	641
ご飯	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	5	22.9
・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	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	17.9
酒	0.8	
菜種油	1	
・こんぶ豆		
大豆	3	
切りこんぶ	0.6	
濃口しょうゆ	0.6	
砂糖	0.6	
みりん	0.5	
酒	0.6	

こんだて名	15日	月
きゅうにゆづ		
ごはん		
さつま汁		
かつおのかくにりんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	613
ご飯	80	
・さつま汁		
油あげ	5	
突きこんにやく	10	
さつまいも	30	
人参	10	
大根	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	8	29.2
白味噌	4	
削り節	3	
・かつおの角煮		
鰹角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1.5	
酒	5	
・りんご(生)	1/8個	脂質
りんご	35	11

こんだて名	16日	火
きゅうにゆづ		
パン		
ポトフ		
とりにくトマトにだいすのくるごとうがけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	612
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	15	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	0.5	30.2
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	50	
玉ねぎ	20	
ピーマン	5	
にんにく	0.2	
マッシュルーム	3	脂質
トマト水煮	11	22.1
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	
赤ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

こんだて名	17日	水	
きゅうにゆづ			
ごはん			
カレーライス			
もじゃもじゃサラダ			
ふくしんづけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	692	
ご飯	80		
・カレーライス			
牛肉	35		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
人参	20		
グリーンピース	5		
しょうが	0.2		
にんにく	0.15		たんぱく質
オニオンソテー	5	25	
カレーウ	20		
トマトケチャップ	4		
鶏がらスープ	2		
濃口しょうゆ	1		
塩	0.12		
こしょう	0.01		
菜種油	0.5		
・もじゃもじゃサラダ			
じゃがいも	30		
きゅうり	8		
人参	7		
コーン	7	脂質	
塩	0.15	16.7	
こしょう	0.01		
米酢	0.1		
マヨネーズ風ドレッシング	6		
・福神漬け			
福神漬け	8		

こんだて名	18日	木	
きゅうにゆづ			
パン			
コンソメスープ			
フランクフルト			
ポテトサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	625	
パン	55		
・コンソメスープ			
鶏肉	15		
玉ねぎ	30		
キャベツ	25		
人参	10		
パセリ	0.5		
オニオンソテー	10		
コンソメの素	1.2		たんぱく質
鶏がらスープ	1	24.8	
塩	0.33		
こしょう	0.01		
・フランクフルト	1個		
フランクフルト	40		
菜種油	0.5		
・ポテトサラダ			
じゃがいも	30		
きゅうり	8		
人参	7		
コーン	7	脂質	
塩	0.15	29.6	
こしょう	0.01		
米酢	0.1		
マヨネーズ風ドレッシング	6		

こんだて名	19日	金
きゅうにゆづ		
きのこの炊きこみごはん(げんりょう)		
のっぺい汁		
とりにくかわりみそやき NEW		
ほうれん草のサラダ NEW		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	626
きのこの炊きこみごはん	20	
ご飯	70	
・のっぺい汁		
油あげ	5	
冷凍豆腐	20	
突きこんにやく	8	
人参	10	
大根	10	
里芋	10	
えびのき	5	たんぱく質
しいたけ	5	26.7
青ねぎ	5	
でん粉	0.5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	1	
削り節	3	
・鶏肉の変わりみそ焼き		
鶏肉	50	
にんにく	0.2	
でん粉	3	
赤味噌	4	脂質
トウバンジャン	0.2	19.9
濃口しょうゆ	1	
砂糖	2.3	
酒	0.5	
菜種油	0.5	
・ほうれん草のサラダ		
ほうれん草	20	
キャベツ	15	
コーン	10	
イタリアンドレッシング	2	

22日 月		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
わかめスープ	10	
プルコギ NEW	30	
ナムル	10	
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・わかめスープ	10	
焼き豚	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
もやし	5	
青ねぎ	0.5	たんぱく質
干しわかめ	1	
鶏がらスープ	5	
淡口しょうゆ	5	
・プルコギ	30	
牛肉	40	
玉ねぎ	10	
にんにく	5	
赤ピーマン	5	
もやし	5	
青ねぎ	0.1	
にんにく	1	
コチュジャン	1	
濃口しょうゆ	3.6	脂質
砂糖	1.8	
酒	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ナムル	25	
小松菜	10	
人参	1	
白ゴマ	1.7	
淡口しょうゆ	0.8	
砂糖	0.9	
米酢	2	
ごま油		

23日 火		
ぎゅうにゅう	206	
パン	55	
・ミートポテト	30	
合い挽き肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
人参	5	
マッシュルーム	5	
グリーンピース	10	
トマケチャップ	2	
ウスターソース	0.7	
コンソメの素	1	
菜種油	10	
・春雨の醤油マヨネーズあえ	5	
焼き豚	20	
春雨	5	
ほうれん草	20	
人参	5	
きゅうり	5	
淡口しょうゆ	0.5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	脂質
菜種油	0.5	
・ぼんかん(生)	1/2個	
ぼんかん	50	

24日 水		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
かす汁	25	
鮭角切り	5	
油あげ	10	
突きこんにやく	20	
大根	10	
人参	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	6	
白味噌	3	
酒かす	3	
削り節	3	
・きんぴらごぼう	20	
牛肉	15	
突きこんにやく	25	
ささがきごぼう	10	
人参	1	
白ゴマ	0.01	脂質
一味唐辛子	3.6	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1	
酒	0.5	
菜種油	12	
・阪南のりの佃煮	0.7	
阪南市産のり	1	
濃口しょうゆ	0.8	
砂糖	0.8	
みりん	0.8	
酒	0.2	
削り節		

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

26日 金		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
みそ汁	3	
油あげ	30	
冷凍豆腐	10	
玉ねぎ	10	
人参	5	
大根	5	
青ねぎ	0.5	たんぱく質
干しわかめ	7	
赤味噌	4	
白味噌	4	
削り節	4	
・鯨の竜田揚げ	50	
くじら	0.2	
しょうが	3	
でん粉	3	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.3	
みりん	1	
酒	3	脂質
菜種油	35	
・ポイルキャベツ	2	
キャベツ		
ウスターソース		

29日 月		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
ぎゅうどん(なにわ黒牛)	35	
突きこんにやく	20	
玉ねぎ	55	
青ねぎ	10	
白ワイン	1	
濃口しょうゆ	6.5	
砂糖	3.7	たんぱく質
削り節	2	
だし昆布	0.5	
・干草あえ	3.6	
油あげ	15	
切りいか	23	
キャベツ	7.2	
人参	7.2	
もやし	1.7	
淡口しょうゆ	0.77	
砂糖	0.65	脂質
米酢	0.1	
ごま油	1	
・アセロラゼリー	40	
アセロラゼリー		

30日 火		
ぎゅうにゅう	206	
パン	45	
・カレーうどん	20	
牛肉	5	
油あげ	60	
冷凍うどん	30	
玉ねぎ	15	
人参	5	
青ねぎ	14	たんぱく質
カレーウ	4	
濃口しょうゆ	1	
みりん	3	
削り節	0.5	
だし昆布	25	
・ツナサラダ	20	
まぐろ油漬	10	
キャベツ	10	
きゅうり	0.05	
コーン	0.01	脂質
塩	8	
こしょう		
マヨネーズ風ドレッシング		

31日 水		
ぎゅうにゅう	206	
ごはん	80	
マーボー豆腐	23	
合い挽き肉	80	
冷凍豆腐	13	
人参	6	
青ねぎ	5	
しいたけ	0.5	
しょうが	2.3	たんぱく質
でん粉	8	
赤味噌	0.05	
トウバンジャン	1	
鶏がらスープ	1.2	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.5	
酒	0.6	
ごま油	1	
菜種油	25	
・ささみの中華サラダ	20	
鶏ササミチャンク	15	
もやし	5	
ほうれん草	1	
人参	0.1	
淡口しょうゆ	0.9	
酒	0.2	
米酢	0.4	
ごま油	2	脂質
サラダ油	20	
・プチトマト		
プチトマト		

NEW献立

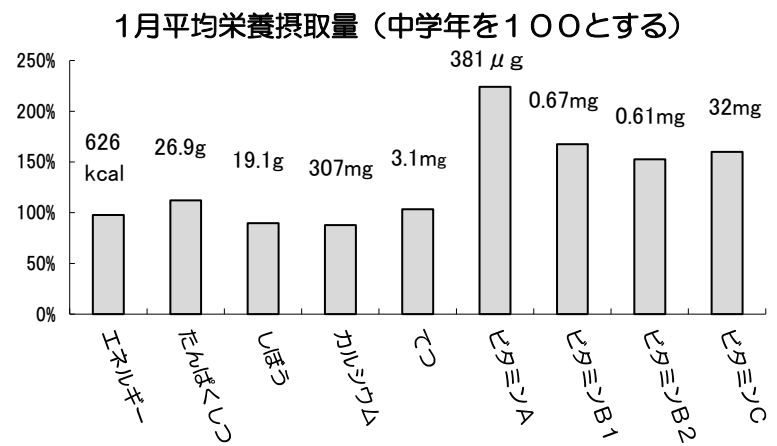
19日・鶏肉の変わりみそ焼き
・ほうれん草のサラダ

22日・プルコギ

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。



1月24日～30日は全国学校給食週

食べる事の大切さを考え、食べ物に感謝していただきます。
この週は阪南市産の食材を使用した地産地消献立が登場します。

24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。2023年開催の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。



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(木)阪南市最初の給食メニュー
(クリームスープ、ハンバーグ)

阪南市最初の給食はクリームスープとハンバーグが出ました。



26日(金)昔の給食
(鯨の竜田揚げ)

昭和20年～40年代の食糧難だったころ、豚肉や鶏肉がたくさん出回っていなかったため、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え、昭和45年前後まで学校給食でも子どもたちの健康を育む重要なメニューとして提供されてきました。

献立表

29(月)なにわ黒牛の牛丼

緑豊かな和泉山脈の麓にある広い牧場で育つ黒毛和牛「なにわ黒牛」。ストレスのない環境で雌牛を生後30ヶ月までじっくり育てることで、柔らかく脂が溶ける肉質の良さを実現しています。



30日(火)人気の給食メニュー
(カレーうどん、ツナサラダ)

子どもたちに人気の給食メニューのカレーうどん、ツナサラダを提供します。

