

阪南市ふるさと大使のオリックス・バファローズの福田選手と中川選手の大好きな給食を12月6日(水)と13日(水)に提供し、お2人の母校である上荘小学校と尾崎小学校の当日の様子です。



*両選手の写真パネルは、阪南市商工会館で展示されています。

5日 下荘小学校 田村 心嘉さん

ごはん
わかめスープ
チヂミ
海藻サラダ
牛乳

『簡単に作れておいしいし、栄養もしっかりとれる所を工夫しました。他にも1品1品そこまで多くないから、食べられる子が増えると思ったのでおすすめです。』

9日 桃の木台小学校 木下 咲紀さん

ごはん
かす汁
大根の照り焼き
キャベツとツナの和え物
牛乳

『かす汁は主に、近畿地方で食べられているので選びました。和食は人気があるので、和食にしました。』

16日 舞小学校 中野 結愛さん

ごはん
豚汁
春雨のサラダ
りんご
牛乳

『メニューのおすすめの点は、豚汁にみどりの食べ物や赤の食べ物がいっぱい入っているところです。』

『メニューのおすすめの点は、豚汁にみどりの食べ物や赤の食べ物がいっぱい入っているところです。』

**27日 尾崎小学校 向田 光希さん
迫田 美弦さん**

黒糖パン
肉うどん
鮭の照り焼き
ほうれん草のコーンとえ
牛乳

『肉うどんは、特産品の泉州玉ねぎを使い、肉と泉州玉ねぎの魅力が詰まった一品です。』 (*物質の都合上、今回は泉州たまねぎを使用できませんでした。)

こんだて名	1日	木
ぎゅうにゅう		
パン		
やさいスープ		
どりにくのてりに		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	566
パン	55	
・野菜スープ		
ソーセージ	15	
じゃがいも	25	
玉ねぎ	20	
人参	10	
キャベツ	10	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1.3	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・鶏肉の照り煮		28.9
鶏肉	60	
しょうが	1	
でん粉	0.25	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	脂質
酒	1.5	
・ポイルキャベツ		20.2
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだて名	2日	金	
ぎゅうにゅう			
ちらしずし			
さわにわん			
いわしのしおやき			
ごまあえ			
せつぶんまめ			
てまぎのり			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	625	
ちらし寿司の素	23		
ご飯	80		
・沢煮碗			
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		
みりん	0.5	たんぱく質	
削り節	3		
・鰯の塩焼き	1個	28.6	
いわしドレス	40		
塩	0.1		
菜種油	0.5		
・ごまあえ			
白菜	25		
ほうれん草	20		
白ゴマ	1		
淡口しょうゆ	1.2		脂質
砂糖	0.4		
・節分豆		17.2	
いり大豆	4		
・手巻き海苔			
手巻き海苔	5		

こんだて名	5日	月	
ぎゅうにゅう			
ごはん			
わかめスープ			
チヂミ			
かいそうサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	608	
ご飯	80		
・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		
干しわかめ	0.5		
鶏がらスープ	0.1		たんぱく質
淡口しょうゆ	4		
・チヂミ	1個	20	
チヂミ	50		
菜種油	0.5		
・海藻サラダ			
鶏ササミチヤンク	15		
キャベツ	25		
人参	10		
海藻ミックス	1		
和風ドレッシング	6		脂質
			17.2

こんだて名	6日	火	
ぎゅうにゅう			
パン			
ポトフ			
にくだんこのトマトに			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	610	
パン	55		
・ポトフ			
ソーセージ	15		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
人参	20		
キャベツ	15		
パセリ	0.3		
鶏がらスープ	1		たんぱく質
コンソメの素	0.5		
濃口しょうゆ	0.2		
塩	0.25		
こしょう	0.02		
菜種油	0.1	23.6	
・肉団子のトマト煮		24.6	
ミートボール	50		
玉ねぎ	10		
にんにく	0.1		
トマト水煮	30		脂質
コンソメの素	0.3		
砂糖	0.5		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
菜種油	0.5		

こんだて名	7日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
まぐろ豆腐のふくめに		
まぐろのかくに		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	624
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
焼きかまぼこ	15	
高野豆腐	12	
人参	5	
しいたけ	5	
里芋	20	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・鰯の角煮		34.2
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
・おひたし		13.1
白菜	25	
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

こんだて名	8日	木
ぎゅうにゅう		
パン		
カレースープ		
ベーコンエッグ		
マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	632
パン	55	
・カレースープ		
鶏肉	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
じゃがいも	10	
人参	10	
パセリ	0.3	
カレールー	10	
ウスターソース	1	
濃口しょうゆ	2	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・ベーコンエッグ		27.3
ベーコン	20	
鶏卵	30	
玉ねぎ	10	
グリーンピース	5	
塩	0.1	脂質
こしょう	0.01	
菜種油	0.3	
・マーシャルピーンズ	1個	25.7
マーシャルピーンズ	10	

こんだて名	9日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
かす汁		
たいごんのてりやき NEW		
キャベツとツナのあえもの NEW		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	579
ご飯	80	
・かす汁		
鮭角切り	25	
油あげ	5	
突きこんにやく	10	
大根	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
里芋	10	
酒かす	3	
赤味噌	6	
白味噌	3	
削り節	3	
・大根の照り焼き		25.7
大根	30	
青ねぎ	0.5	
でん粉	0.6	
濃口しょうゆ	2.3	
砂糖	2.8	脂質
みりん	0.24	
オリーブ油	0.5	
・キャベツとツナの和え物		13.7
まぐろ油漬	12	
キャベツ	25	
塩昆布	0.2	
濃口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	

建国記念の日



の

振替休日

ごんたて名 13日 火			
ぎゅうにゅう			
げんりょうパン			
ミートスパゲティ			
おんやさいのサラダ			
キャンディチーズ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	671	
パン	45		
・ミートスパゲティ			
スパゲティ	34		
合い挽き肉	30		
玉ねぎ	40		
人参	20		
マッシュルーム	5		
グリーンピース	5		
トマト水煮	5		たんぱく質
トマトケチャップ	10	25.3	
トマトピューレ	5		
ウスターソース	5		
赤ワイン	1		
塩	0.2		
こしょう	0.03		
サラダ油	1		
菜種油	0.5		
・温野菜のサラダ			脂質
キャベツ	15		23.6
かぼちゃ	15		
さつまいも	10		
サウザンドドレッシング	8		
・キャンディチーズ	1個		
キャンディチーズ	5		

ごんたて名 14日 水		
ぎゅうにゅう		
げんりょうパン		
ごはん		
すまし汁		
トリニータどん		
あじのこさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	684
ご飯	80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
人参	10	
大根	10	
青ねぎ	5	
えのき	5	
干しわかめ	0.3	
淡口しょうゆ	5	28.1
削り節	3	
・トリニータ丼		
鶏肉	53	
にら	10	
にんにく	0.3	
しょうが	0.2	
でん粉	8	
コチュジャン	0.6	
トウバンジャン	0.05	
濃口しょうゆ	4.8	21.5
砂糖	3.2	
みりん	0.6	
酒	2	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
ごま油	0.6	
菜種油	4	
・味のこさかな	1個	
味のこさかな	5	

ごんたて名 15日 木			
ぎゅうにゅう			
パン			
オニオンスープ			
じゃがいものチーズやき			
だいずのくるさどろがけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	607	
パン	55		
・オニオンスープ			
鶏肉	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		
鶏がらスープ	2		たんぱく質
塩	0.8	28.6	
こしょう	0.04		
菜種油	1		
・じゃがいものチーズ焼き			
ベーコン	10		
シュレットチーズ	20		
じゃがいも	40		
人参	5		
塩	0.05		
こしょう	0.01		脂質
菜種油	0.5	23.9	
・大豆の黒砂糖がけ			
いり大豆	8		
きなこ	0.3		
黒砂糖	1.5		

ごんたて名 16日 金			
ぎゅうにゅう			
ごはん			
どんじる			
ぼるさめのサラダ			
りんご(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	594	
ご飯	80		
・豚汁			
豚肉	20		
油あげ	3		
突きこんにやく	10		
人参	10		
大根	10		
白菜	10		
ささがきごぼう	10		たんぱく質
青ねぎ	8	21.9	
里芋	15		
赤味噌	7		
白味噌	4		
削り節	3		
・春雨のサラダ			
ボンレスハム	5		
春雨	6		
きゅうり	10		
もやし	10		脂質
ねりからし	0.1	13.8	
淡口しょうゆ	1.8		
砂糖	1		
米酢	1.2		
ごま油	0.3		
・りんご(生)	1/8個		
りんご	35		

ごんたて名 19日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ちゅうかスープ		
チンジャオロース		
きゅうちゃんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	589
ご飯	80	
・中華スープ		
鶏肉	20	
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
もやし	10	
でん粉	1.5	
鶏がらスープ	0.2	24.5
淡口しょうゆ	6	
ごま油	0.5	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	16.3
酒	1	
菜種油	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 20日 火			
ぎゅうにゅう			
げんりょうパン			
チャンポンメン			
ささみのちゅうかサラダ			
アセロラゼリー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	584	
パン	45		
・チャンポンメン			
豚肉	20		
切りいか	15		
むきえび	15		
冷凍中華めん	45		
白菜	20		
玉ねぎ	10		
人参	10		たんぱく質
もやし	5	30.5	
しょうが	0.5		
でん粉	1		
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		
こしょう	0.01		
ごま油	0.5		脂質
・ささみの中華サラダ			17
鶏ササミチャンク	25		
ほうれん草	25		
もやし	10		
人参	5		
淡口しょうゆ	1		
酒	0.1		
米酢	0.9		
サラダ油	0.4		
・アセロラゼリー	1個		
アセロラゼリー	40		

ごんたて名 21日 水			
ぎゅうにゅう			
ごはん			
ぎゅうにくのやながわに			
れんこんのマヨネーズあえ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	630	
ご飯	80		
・牛肉の柳川煮			
牛肉	30		
鶏卵	25		
玉ねぎ	30		
ごぼう	15		
人参	10		
青ねぎ	8		
濃口しょうゆ	6		たんぱく質
砂糖	2	27.4	
みりん	1		
削り節	2		
・蓮根のマヨネーズ和え			
切りいか	10		
ちりめんじゃこ	3		
キャベツ	20		
れんこん	12		
きゅうり	10		
人参	5		脂質
白ゴマ	1	19.3	
マヨネーズ風ドレッシング	5		
淡口しょうゆ	1.2		

ごんたて名 22日 木		
ぎゅうにゅう		
うすまきパン		
ミネストローネ		
エスカベージュ		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	600
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
じゃがいも	20	
キャベツ	20	
人参	10	
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	
白ワイン	0.2	25
コンソメの素	0.25	
鶏がらスープ	0.1	
淡口しょうゆ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・エスカベージュ		
たら角切り	40	
玉ねぎ	15	
人参	5	
ピーマン	5	21.7
セロリ	2	
でん粉	4	
淡口しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	
米酢	3.3	
塩	0.03	
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.1	
菜種油	3	
・パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	28	

天皇誕生日

NEW献立

9日・大根の照り焼き
・キャベツとツナの和え物

27日・肉うどん

ごんたて名 26日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
けんちんじる		
ぶたバラだいこん		
ひじきのいために		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	589
ご飯	80	
・けんちんじる		
油あげ	5	
冷凍豆腐	20	
大根	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
里芋	10	
淡口しょうゆ	5	
酒	1	24.8
削り節	3	
・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	16.6
酒	1	
削り節	0.5	
・ひじきの炒め煮		
油あげ	1.5	
芽ひじき	0.8	
人参	1.2	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.75	
菜種油	0.06	

ごんたて名 27日 火		
ぎゅうにゅう		
ごとうパン(げんりょう)		
にくうどん NEW		
さげのてりやき		
ほうれん草のコーンあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	604
黒砂糖	4.5	
パン	45	
・肉うどん		
牛肉	20	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1	
みりん	1	
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	10	
油あげ	3	たんぱく質
玉ねぎ	15	34.5
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
酒	0.5	
昆布	0.5	
削り節	3	
・鯉の照り焼き	1個	
鯉切身	50	
でん粉	0.3	
濃口しょうゆ	3.6	18.8
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
菜種油	0.5	
・ほうれん草のコーンあえ		
ほうれん草	25	
コーン	5	
濃口しょうゆ	0.3	
菜種油	0.2	

ごんたて名 28日 水			
ぎゅうにゅう			
ごはん			
かんとくに			
ちぐさあえ			
いよかん(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	645	
ご飯	80		
・関東煮			
牛肉	20		
平天	20		
厚揚げ	20		
板こんにやく	10		
じゃがいも	40		
大根	30		
人参	10		たんぱく質
さやいんげん	3	26.7	
濃口しょうゆ	5		
砂糖	3		
削り節	2		
・千草あえ			
切りいか	15		
油あげ	3.6		
キャベツ	23		
人参	7.2		
もやし	7.2		脂質
淡口しょうゆ	1.7	15.3	
砂糖	0.77		
米酢	0.65		
ごま油	0.1		
・いよかん(生)	1/4個		
いよかん	75		

ごんたて名 29日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
チャウダー		
ウインナー		
ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	668
パン	55	
・チャウダー		
角切りベーコン	10	
粉チーズ	3	
牛乳	25	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
人参	10	
パセリ	0.5	
白味噌	1	26.6
ポターージュの素	6	
コンソメの素	0.5	
菜種油	0.3	
・ウインナー	2個	
ウインナー	40	
菜種油	0.5	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	8	
キャベツ	20	
きゅう		