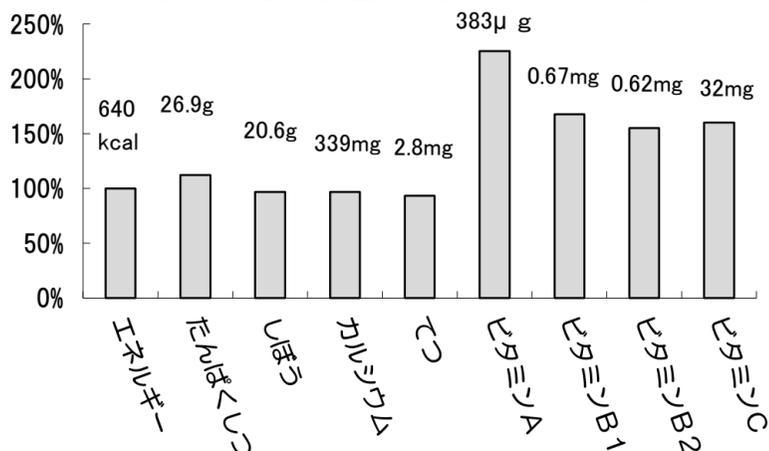


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
9 水	お正月献立 ごはん ぞうに さわらのゆずやき ごまあえ くろまめ ぎゅうにゅう	小餅・凍り豆腐・切り昆布	681	22 火	げんりょうパン きつねうどん ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	油揚げ(10)・砂糖・しょうゆ・昆布・削り節	560
		大根・里芋・人参 青ねぎ・しょうゆ	29			うどん・かまぼこ・わかめ 人参・青ねぎ・昆布・削り節	25
		鱈切身(10)・ゆず・ゆず果汁 砂糖・みりん・酒・しょうゆ・菜種油	17			しょうゆ・みりん ごぼう・ちくわ・キャベツ	20
		春菊・白菜・白ゴマ 砂糖・しょうゆ 味付け黒豆				きゅうり・ちりめんじゃこ・しょうゆ 菜種油・マヨネーズ風ドレッシング	
10 木	げんりょうパン みぞラーメン ツナサラダ ぼんかん(生) ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・白菜	586	23 水	ごはん たまごスープ はるさめのごもくいため じゃこのいりに ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 しょうゆ・鶏がらスープ・でん粉	618
		コーン・玉ねぎ・人参 しょうが・青ねぎ・赤みそ	25			豚肉・春雨・ニラ 人参・たけのこ・しょうが	24
		しょうゆ・豚骨スープ・鶏がらスープ 塩・こしょう ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン 塩・こしょう・マヨネーズ風ドレッシング ぼんかん(1/20)	21			青ねぎ・砂糖・酒 しょうゆ・菜種油 ちりめんじゃこ・白ゴマ・サラダ油 砂糖・みりん・酒・しょうゆ	17
11 金	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ	683	24 木	阪南市最初の給食 パン クリームスープ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ 人参・パセリ・小麦粉	648
		グリーンピース・コーン・りんごピューレ しょうが・にんにく・カレールウ	27			マーガリン・牛乳・生クリーム チーズ・コンソメの素・塩・こしょう	26
		トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油 ササチヤク・ほうれん草・もやし・人参 しょうゆ・米酢・酒・サラダ油・ごま油 福神漬け	20			ハンバーグ(10)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	27
15 火	こくとうパン ミネストローネ じゃがいものチーズやき りんご(生) ぎゅうにゅう	黒砂糖	639	25 金	ごはん かすじる ぎゅうにくとだいずのもの はんなんのりのつくだに ぎゅうにゅう	鮭角切り・油あげ・突きこんにやく 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	667
		ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ セロリ・人参・トマト水煮・パセリ	26			酒かす・みそ・削り節 牛肉・大豆・凍り豆腐	31
		トマトケチャップ・白ワイン・コンソメの素 塩・こしょう・鶏がらスープ じゃがいも・チーズ・ベーコン 菜種油 りんご(1/80)	24			糸こんにやく・人参・さやいんげん 砂糖・しょうゆ・削り節・菜種油 阪南産生のり・砂糖・みりん 酒・しょうゆ・削り節	21
16 水	ごはん かふうスープ はるまき こまつなとチンゲンサイの ちゅうかいため ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ	669	28 月	ごはん さわにわん くじらのたつたあげ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	豚肉・ごぼう・たけのこ 人参・大根・青ねぎ	593
		春巻(10)・菜種油 豚肉・小松菜・チンゲン菜	20			削り節・みりん・しょうゆ・塩 鯨肉・しょうが・でん粉	30
		人参・しめじ・しょうゆ オイスターソース・塩・こしょう 菜種油	24			菜種油・砂糖・酒 みりん・しょうゆ 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	14
17 木	うづまきパン ポトフ ベーコンエッグ プチトマト ぎゅうにゅう	肉団子・じゃがいも・キャベツ 玉ねぎ・人参・パセリ	589	29 火	さつまいもパン オニオンスープ はんなんぞざいのミンチカツ ぼんかん(生) ぎゅうにゅう	おさつダイス 鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー	637
		しょうゆ・塩・こしょう 鶏がらスープ・菜種油	28			人参・パセリ・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油	25
		ベーコン・鶏卵・玉ねぎ 塩・こしょう・菜種油 プチトマト(20)	21			阪南素材のミンチカツ(10)・菜種油 ぼんかん(1/20)	23
18 金	ごはん すきやきに いわしのしょうがに アセロラゼリー ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐・突きこんにやく 白菜・玉ねぎ・白ねぎ	690	30 水	かやくごはん(げんりょう) みぞしる さけのごまやき かぶのうめずつけ ぎゅうにゅう	かやくご飯の素 鶏卵・油あげ・キャベツ	624
		しいたけ・春菊・酒 砂糖・しょうゆ・菜種油	29			玉ねぎ・人参・大根 青ねぎ・みそ・削り節	34
		鰯(10)・しょうが・砂糖 酒・しょうゆ アセロラゼリー(10)	20			鱈切身(10)・白ごま・酒 塩・菜種油 かぶ・梅びしお・砂糖 しょうゆ・米酢	19
21 月	ごはん みぞしる とりにくのあまからに おひたし ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ	670	31 木	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース	681
		みそ・削り節 鶏肉(10)・でん粉・菜種油	29			トマト水煮・トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・赤ワイン・サラダ油	25
		砂糖・みりん・酒・しょうゆ・白ごま ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・しょうゆ	22			塩・こしょう・菜種油 あわせるゼリー・黄桃(缶) みかん(缶)・パイナップル(缶) キャンディチーズ(10)	20

10日、29日「ぼんかん」、15日「りんご」は、生の果物です。

1月平均栄養所要量(中学年を100とする)



全国学校給食週間(1月24日~30日)

学校給食週間は昭和26年(1951年)から始まりました。学校給食の意義や役割について、理解と関心を深める週間です。



はなてい

阪南市産(はんなんしもん)が登場するよ!  
25日(金)生のり「阪南のりの佃煮」  
酒かす「粕汁」  
29日(火)キャベツ「ミンチカツ」



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。



私の名前は『カムちゃん』です。よくかむと食材の味がよくわかり、唾液がたくさん出て消化を助けます。一日30回かむようにしましょう。