

16日 舞小学校 6年生

20日 貝掛中学校 1年生

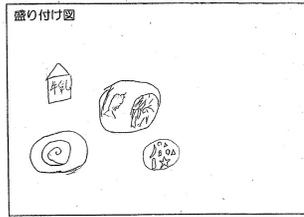
ごはん
オニオンスープ
キーマカレー
牛乳



★おすすめ点、くふうしたこと★

『セロリの葉を刻んで入れると香りが出る。』

うずまきパン
コーンスープ
白身魚のフライ
ポイルキャベツ
牛乳



★おすすめ点、くふうしたこと★

『全部の群がうまるようにしたのと、バランスよく、おいしく見えるように色どりをよくしました。はさんで食べてもらえるように意識しました。』

※献立表は小学校中学年用に統一しています。
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。



わたしがいる日は小学6年生と中学1年生が考えた献立だよ！



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。

今年どしはどしうま年!

あけましておめでとうございます



お正月献立として、ぞうにが登場します！
ぞうには、昔から日本各地で食べられてきましたが、地域や家庭によって具の種類やおもちの形など様々な種類があります。

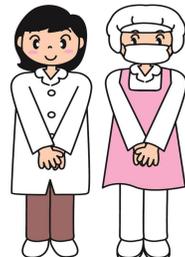
1月平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB	ビタミンB	ビタミンC
小学校 中学年	1月平均	621 kcal	25.5 g	20.1 g	301 mg	2.5 mg	360 μg	0.51 mg	0.58 mg	18 mg
	摂取基準	650 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350 mg	3 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	25 mg
中学生	1月平均	742 kcal	29.9 g	23.0 g	318 mg	3.1 mg	414 μg	0.62 mg	0.64 mg	22 mg
	摂取基準	830 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450 mg	4.5 mg	300 μg	0.5 mg	0.6 mg	35 mg

1月9日(金) ぞうに

お正月の味を楽しみながら、おもちはよくかみ、水分といっしょにゆっくり食べましょう！

今年もよろしく



食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	631	
菜めしの素	2.8		
ご飯	70		
・雑煮			
白玉餅	30		
冷凍豆腐	10		
油揚げ	5		
大根	20		
人参	10		
里芋	10		
青ねぎ	3	27.3	
白味噌	6.5		
白あまみそ	6		
けずり節	3		
だし昆布	0.5		
・たらの揚げだし風	1個		
たら切身	50		
大根	10		
濃口しょうゆ	3.8		
砂糖	2		
みりん	1.5	脂質	
でん粉	6		
けずり節	1		
菜種油	4		
			14.6

毎月の献立表や献立写真など市のホームページに掲載しています。
こちらから、ぜひご覧ください。

(<https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html>)



成人の日



食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	617	
パン	55		
・ミネストローネ			
ソーセージ	20		
玉ねぎ	30		
キャベツ	25		
人参	10		
コーン	10		
トマト水煮	13		
トマトケチャップ	7		
鶏がらスープ	2	22.8	
淡口しょうゆ	1		
コンソメの素	1		
白ワイン	0.2		
塩	0.3		
こしょう	0.01		
・ツナとポテトのオープン焼き			
まぐろ油漬け	20		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	20		
マヨネーズ風ドレッシング	7	脂質	
塩	0.1		
こしょう	0.01		
			28.2

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	655	
ご飯	80		
・わかめスープ			
焼き豚	10		
干しわかめ	0.5		
玉ねぎ	20		
人参	10		
チンゲンサイ	10		
太もやし	10		
青ねぎ	3		
淡口しょうゆ	4	24.5	
鶏がらスープ	2		
・トリニータ丼			
鶏肉	53		
にら	10		
にんにく	0.3		
しょうが	0.2		
濃口しょうゆ	4.8		
砂糖	3.2		
酒	2		
みりん	0.6	脂質	
ごま油	0.6		
コチュジャン	0.6		
トウバンジャン	0.05		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
でん粉	8		
菜種油	4		
			21.2

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	660	
パン	55		
・ポトフ			
ソーセージ	20		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	25		
キャベツ	20		
人参	15		
パセリ	0.1		
鶏がらスープ	1		
コンソメの素	0.5	21.9	
濃口しょうゆ	0.2		
塩	0.25		
こしょう	0.02		
菜種油	0.1		
・ミンチカツ	1個		
ミンチカツ	40		
菜種油	4		
・コーンサラダ			
コーン	15		
きゅうり	15	脂質	
人参	7		
マヨネーズ風ドレッシング	5		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
			29.5

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
ご飯	80	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
太もやし	12	
人参	10	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.3	23
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・キーマカレー		
合い挽き肉	30	
玉ねぎ	25	
人参	10	
コーン	5	
セロリ	5	
にんにく	0.01	脂質
トマト水煮	5	
トマトケチャップ	3	
カレールー	3	
ウスターソース	2	
カレー粉	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.3	

こんだて名 19日 月 きゅうにゅう ごはん NEW!! スタミナみそ汁 やさいかきあげ かつおふりかけ	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 ご飯 80 ・スタミナみそ汁 豚肉 20 キャベツ 20 玉ねぎ 10 人参 10 たら 7 青ねぎ 5 にんにく 0.1 赤味噌 7 白味噌 4 けずり節 3 菜種油 1 ・野菜かきあげ 1個 野菜かきあげ 50 菜種油 5 ・かつおふりかけ 1個 かつおふりかけ 2.5	エネルギー 641 たんぱく質 22.3 脂質 19.2
---	--	---

こんだて名 20日 火 きゅうにゅう うずまきパン コーンスープ しろみさかなのフライ ポイルキャベツ	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 パン 55 ・コーンスープ 鶏肉 15 コーン 20 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 10 パセリ 0.1 鶏がらスープ 1 コソメの素 0.8 塩 0.2 こしょう 0.01 ・白身魚のフライ 1個 たら切身 50 パン粉 10 小麦粉 5 塩 0.1 こしょう 0.02 菜種油 5 ・ポイルキャベツ 1個 キャベツ 35 ウスターソース 2	エネルギー 584 たんぱく質 29.1 脂質 20.2
---	--	---

こんだて名 21日 水 きゅうにゅう ごはん かきたまじる やさいいため	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 ご飯 80 ・かきたま汁 鶏卵 20 かまぼこ 5 玉ねぎ 10 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 淡口しょうゆ 5.3 けずり節 3 ・野菜炒め 豚肉 20 キャベツ 20 人参 10 太もやし 10 チンゲンサイ 10 濃口しょうゆ 1.2 オイスターソース 0.3 塩 0.07 こしょう 0.01 菜種油 0.5	エネルギー 542 たんぱく質 22 脂質 14.3
---	---	---

こんだて名 22日 木 きゅうにゅう パン コソメスープ とりくのてりに カラフルサラダ	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 パン 55 ・コソメスープ ソーセージ 15 玉ねぎ 30 キャベツ 20 人参 10 オニオンソテー 10 パセリ 0.5 コソメの素 1.2 鶏がらスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 ・鶏肉の照り煮 鶏肉 60 しょうが 1 濃口しょうゆ 2 砂糖 2 みりん 1.8 酒 1.5 でん粉 0.25 ・カラフルサラダ 人参 10 コーン 10 ブロッコリー 5 マヨネーズ風ドレッシング 5	エネルギー 597 たんぱく質 29.1 脂質 24.2
--	---	---

こんだて名 23日 金 きゅうにゅう ごはん(げんりょう) カレーうどん ツナサラダ	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 ご飯 70 ・カレーうどん 冷凍うどん 60 豚肉 20 油揚げ 5 玉ねぎ 30 人参 15 青ねぎ 5 カレールウ 13 濃口しょうゆ 4 みりん 1 けずり節 3 だし昆布 0.5 ・ツナサラダ まぐろ油漬け 25 キャベツ 20 きゅうり 10 コーン 10 和風ドレッシング 8	エネルギー 700 たんぱく質 25.9 脂質 21.4
---	--	---

こんだて名 26日 月 きゅうにゅう ごはん すまし汁 みそカツ ちくさあえ	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 ご飯 80 ・すまし汁 冷凍豆腐 20 かまぼこ 10 干しわかめ 0.3 大根 10 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 淡口しょうゆ 5 けずり節 3 ・みそカツ 豚カツ 40 菜種油 4 ・みそカツ(タレ) 八丁みそ 5 みりん 4.5 砂糖 3.3 酒 1 けずり節 1 ・干草あえ 切りいか 8 油揚げ 3 キャベツ 15 人参 5 淡口しょうゆ 1.4 砂糖 0.8 米酢 0.7	エネルギー 667 たんぱく質 25.7 脂質 20.4
--	---	---

こんだて名 27日 火 きゅうにゅう パン クリームスープ ハンバーグ もやしのソテー	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 パン 55 ・クリームスープ 鶏肉 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 10 パセリ 0.5 ポタージュの素 8 牛乳 25 粉チーズ 3 コソメの素 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01 ・ハンバーグ ハンバーグ 60 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 砂糖 2 でん粉 0.25 菜種油 1 ・もやしのソテー 太もやし 20 コーン 10 コソメの素 0.3 塩 0.05 こしょう 0.01 菜種油 0.5	エネルギー 650 たんぱく質 25.5 脂質 25.2
---	---	---

こんだて名 28日 水 きゅうにゅう ごはん とうふのみそ汁 くらたつたあげ こまあえ	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 ご飯 80 ・豆腐のみそ汁 冷凍豆腐 30 油揚げ 3 干しわかめ 0.5 玉ねぎ 10 人参 10 大根 5 青ねぎ 5 赤味噌 7 白味噌 4 けずり節 4 ・鯨の竜田揚げ 鯨肉 50 しょうが 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酒 1 みりん 0.3 でん粉 4 菜種油 3 ・こまあえ 白菜 20 ほうれん草 20 淡口しょうゆ 1.3 白ごま 1 砂糖 0.4	エネルギー 614 たんぱく質 31.4 脂質 14.6
---	--	---

こんだて名 29日 木 きゅうにゅう パン(げんりょう) NEW!! サンマーマン ささみのちゅうかサラダ いちごジャム	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 パン 45 ・サンマーマン 冷凍中華めん 45 豚肉 15 玉ねぎ 20 白菜 15 人参 10 太もやし 10 しいたけ 5 青ねぎ 5 しょうが 0.3 濃口しょうゆ 5 豚骨スープ 3 鶏がらスープ 2 でん粉 1 ごま油 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 菜種油 1 ・ささみの中華サラダ 鶏ささみチャック 20 ほうれん草 18 太もやし 15 人参 7 淡口しょうゆ 1 米酢 0.9 サラダ油 0.4 酒 0.1 ・いちごジャム 1個 いちごジャム 10	エネルギー 530 たんぱく質 23.6 脂質 17.2
---	--	---

こんだて名 30日 金 きゅうにゅう ごはん かす汁 ぶたにくのしょうがいため ほんなんしさんのりのつくだに	食品名 分量(g) エネルギー 牛乳 206 ご飯 80 ・かす汁 鮭角切り 20 油揚げ 5 突きこんにやく 10 大根 20 人参 10 里芋 10 青ねぎ 5 赤味噌 6 白味噌 3 酒かす 3 けずり節 3 ・豚肉のしょうが炒め 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しょうが 0.8 濃口しょうゆ 7 砂糖 3 みりん 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 菜種油 0.5 ・阪南市産のりの佃煮 1個 阪南市産のりの佃煮 8	エネルギー 632 たんぱく質 27.9 脂質 16.3
--	--	---



1月24日から30日は全国学校給食週間



26日(月)
愛知県の郷土料理
みそカツ

みそカツは、サクサクの豚カツに、甘いみそダレがかかった愛知県の郷土料理です。
みそダレに使われている「八丁みそ」は、愛知県発祥の豆味噌で、濃厚なコクと、独特な渋みがあり、黒っぽい赤褐色が特徴です。



27日(火)
阪南市最初の給食
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。阪南市の給食は、昭和59年4月に学校給食センターの完成とともに開始しました。開始当初は、11校の小学校に約6000食の給食を提供していました。



28日(水)
昔の給食

くじら肉は、昭和20年～40年代の食糧難だったころ、豚肉や鶏肉が今ほどたくさん出回っていませんでした。栄養価の高い安価な食材として、学校給食でも、さまざまなメニューで提供されていました。



29日(木)
神奈川県産の郷土料理
サンマーマン

サンマーマンは、神奈川県の郷土料理で、漢字で「生馬麵」と書きます。生(サン)には「新鮮な・シャキシャキした」馬(マー)には「上にする」という意味があり、たくさんの野菜が入ったあんかけラーメンのことです。



30日(金)
阪南市産の食材を使った給食

阪南市産の酒かすを使ったかす汁と、のりの佃煮が登場します！かす汁の「酒かす」は、浪速酒造さんより毎年ご厚意で提供いただいています。大阪府内の海苔の養殖業者は、昔はたくさんありましたが、今では阪南市のたった3軒だけになりました。
味わっていただきます。

