

2023年度1月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。気持ちも新たに、元気にスタートをきりたいですね。今年も健康で、楽しい1年になりますように！
 今月は、「学校給食週間」があります。岸和田市の今年のテーマは、『世界の料理』です。日本に和食があるように、世界にもそれぞれの国でよく食べられている料理があります。世界の国や地域の食文化に触れながら、ぜひ世界の味わいを感じて給食を楽しんでくださいね。



★「アレルギー情報」はこちら → [岸和田市 小学校 給食献立 検索](#)

水	木	金		
10 ● ぎゅうにゅう ■ うずまきパン ツナとポテのオープンやき ● まぐろあぶらづけ ■ たまごなしマヨネーズ ■ じゃがいも ■ しお ▲ たまねぎ ■ こしょう ミネストローネ ● ぎゅうにく ■ とりがら ▲ にんじん ■ セロリ ▲ たまねぎ ■ ローリエ ▲ キャベツ ■ うすくちしょうゆ ▲ トマト(みずに) ■ しお ■ こめマカロニ(ほし) ■ こしょう ■ オリーブオイル	11 ● ぎゅうにゅう ■ コッペパン あつあげのちゅうかに ● ぶたにく ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ■ サラダあぶら ▲ にんじん ■ かたくりこ ▲ たまねぎ ■ チキンピジョン ▲ はくさい ■ みりん ▲ チンゲンサイ ■ うすくちしょうゆ ● あつあげ ■ しお メヒカリのからあげ ● ● メヒカリ(こなつき) ■ あぶら	12 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ キムタクごはんのぐ ● ぶたにく ▲ しろねぎ ▲ はくさいキムチ ■ ごまあぶら ▲ たくあんづけ ■ しょうゆ かきたまじる ● うめがたかまほこ ■ かたくりこ ▲ にんじん ■ けずりぶし ▲ たまねぎ ■ だしこんぶ ▲ えのきたけ ■ うすくちしょうゆ ▲ みつば ■ みりん ● たまご ■ しお		
15 ● ぎゅうにゅう げんりょうなめし ■ こめ ■ しお ▲ かんそうあおな さばのなんばに ● さば ■ しょうゆ ▲ あおねぎ ■ みりん ■ さとう ■ りょうりしゆ しらたまぞうに ● とりにく ■ しらたまもち ▲ だいこん ● あかみそ ▲ きんときにんじん ● しろみそ ■ さといも ■ けずりぶし ▲ みすな	16 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ひじきのりのつくだに やまとに ● ぎゅうにく ■ こんにやく ▲ にんじん ■ サラダあぶら ▲ ごぼう ■ さとう ● だいず ■ しょうゆ ● こんぶ ぐたくさんぶたじる ● ぶたにく ■ じゃがいも ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ● あかみそ ▲ だいこん ■ けずりぶし ぼうさい 防災と ボランティアの日	17 ● ぎゅうにゅう ■ コッペパン ポークミンチカツ ● ● ポークミンチカツ ■ あぶら ちゅうのうソース かぶのポトフ ● とりがら ■ とりがら ▲ にんじん ■ セロリ ▲ たまねぎ ■ ローリエ ▲ キャベツ ■ うすくちしょうゆ ▲ かぶ ■ しお ▲ ぶなしめじ ■ こしょう ▲ パセリ	18 ● ぎゅうにゅう ■ コッペパン クリームシチュー ● とりにく ▲ パセリ ▲ たまねぎ ■ サラダあぶら ▲ にんじん ■ バター ■ じゃがいも ■ こむぎこ ■ サラダあぶら ■ チキンピジョン ● こなチーズ ■ しお ● ぎゅうにゅう ■ こしょう フルーツミックス ▲ みかん(かんづめ) ▲ りんご(かんづめ) ▲ おうとう(かんづめ)	19 ● ぎゅうにゅう ごはん(エコまい) ■ エコまい さけのしおやき ● しおさけ れんこんのごまいため ● ぶたにく ■ こんにやく ▲ れんこん ■ ごまあぶら ▲ にんじん ■ みりん ■ しろうご ■ しょうゆ みそしる ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ● あかみそ ▲ だいこん ● しろみそ ■ じゃがいも ■ けずりぶし ▲ ぶともやし

今週は給食週間です。岸和田市の給食週間のテーマは「世界の料理」

タイ	アメリカ	フランス	ニュージーランド	エジプト
22 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ガバオライスのぐ ● とりにく ▲ パジル ▲ つちしょうが ■ かたくりこ ▲ にんにく ■ しお ▲ たまねぎ ■ こしょう ▲ にんじん ■ しょうゆ ▲ ピーマン ■ みりん ■ サラダあぶら ■ トウバンジャン にくだんごのスープ ● ぶたにくだんご ■ うすくちしょうゆ ▲ にんじん ■ とりがら ▲ たまねぎ ■ あおねぎ ▲ ぶなしめじ ■ つちしょうが ▲ にら ■ しお ■ こしょう	23 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ハンバーグ ロコモコふうソース ▲ たまねぎ ■ さとう ▲ トマト(みずに) ■ ガーリックパウダー ■ サラダあぶら ■ しょうゆ ■ こめコブラウンウ ■ のうこうソース コーンチャウダー ● とりにく ▲ パセリ ▲ にんじん ■ とりがら ▲ たまねぎ ■ セロリ ■ じゃがいも ■ ローリエ ▲ ホールコーン ■ うすくちしょうゆ ▲ クリームコーン ■ しお ■ こしょう	24 ● ぎゅうにゅう ■ クロワッサン ローストチキン ● とりにく ■ しお ▲ にんにく ■ こしょう ▲ パジル ■ りょうりしゆ コンソメジュリエヌ ● ベーコン ■ とりがら ▲ にんじん ■ セロリ ▲ たまねぎ ■ ローリエ ■ じゃがいも ■ うすくちしょうゆ ▲ キャベツ ■ しお ▲ パセリ ■ こしょう ようなしゼリー	25 ● ぎゅうにゅう ■ コッペパン ホキのコーンごろもフライ ● ● ホキのコーンごろもフライ ■ あぶら クマラスープ ● ベーコン ■ サラダあぶら ▲ にんじん ■ こめこホワイトルウ ▲ たまねぎ ■ チキンピジョン ▲ さつまいも ■ しお ■ さつまいもペースト ■ こしょう ▲ パセリ ■ カレーこ	26 ● のもヨーグルト ごはん ■ こめ コシャリのぐ ● ぎゅうにく ■ こめマカロニ(エルポ) ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ■ クミンパウダー ▲ たまねぎ ■ ケチャップ ▲ ピーマン ■ ひよこめめ ■ サラダあぶら ■ のうこうソース ▲ トマト(みずに) ■ ウスターソース ■ しお ■ こしょう はくさいスープ ● とりにく ▲ ぶなしめじ ▲ にんじん ▲ パセリ ▲ たまねぎ ■ チキンピジョン ▲ はくさい ■ うすくちしょうゆ ■ じゃがいも ■ しお ■ こしょう

29 ● ぎゅうにゅう げんまいごはん ■ こめ ■ はつがげんまい ふゆやさいのカレーライスのぐ ● とりにく ■ こめココレルウ ▲ つちしょうが ■ クミンパウダー ▲ にんにく ■ チキンピジョン ▲ たまねぎ ■ ケチャップ ▲ れんこん ■ ウスターソース ▲ だいこん ■ のうこうソース ▲ にんじん ■ しょうゆ ■ さといも ■ しお ■ サラダあぶら ■ こしょう ブロッコリーのサラダ ▲ キャベツ ▲ ブロッコリー たまねぎドレッシング	30 ● ぎゅうにゅう シシジュシー ■ こめ ■ しょうゆ ● やきぶた ■ うすくちしょうゆ ▲ にんじん ■ りょうりしゆ ● こんぶ ■ しお ツナのチャンプルー ● まぐろあぶらづけ ■ みりん ▲ キャベツ ■ しょうゆ ▲ にんじん ■ しお ● こなかつお ■ こしょう とうふともずくのみそしる ● とりにく ▲ えのきたけ ● とうふ ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ● あかみそ ● もすく ■ けずりぶし	31 ● ぎゅうにゅう げんりょうこくとうパン ちゃんぽん ● ぶたにく ■ かたくりこ ● なたと ■ とりがら ▲ にんじん ■ にほし ▲ キャベツ ■ あおねぎ ▲ ぶともやし ■ つちしょうが ▲ チンゲンサイ ■ しょうゆ ▲ あおねぎ ■ うすくちしょうゆ ■ サラダあぶら ■ しお ■ ちゅうかめん ■ こしょう ぎゅうにくとだいごんのちゅうかいだめ ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ にんにく ■ さとう ▲ つちしょうが ■ かたくりこ ▲ しろねぎ ■ しょうゆ ▲ だいこん ■ トウバンジャン
---	--	--

★年間もくひょう★	岸和田市 実施基準	今月の平均	
なかくよく楽しく食事をしよう	エネルギー (キロカロリー)	625	577
☆1月のもくひょう☆	たんぱく質 (パーセント)	13~20	15
感謝の気持ちで食べよう	脂質 (パーセント)	20~30	30

19日(金)は、「岸和田市産エコ農業米」を使用します。農業や化学肥料を通常の量の半分以下に減らして、環境や体にやさしい作り方をしたお米です。

■・・・き(ちからやねつになる) ●・・・あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲・・・みどり(からだのちようしをととのえる) ※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。