

2023年度1月分 中学校給食献立表



岸和田市教育委員会

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、みなさんの心の中にも、期する願いや目標があるのではないのでしょうか。今年もいろいろな出会いや感動が待っていることでしょう。

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。岸和田市では、「世界の料理」をテーマに5か国の料理が登場します。給食の歴史や背景とともに、各国の文化や地理などについても考えてみるいい機会となります。

また、何気なく食べている給食ですが、給食ができてあがるまでには大勢の人々が関わったり、働いたりしています。そのすべての人たちに感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつと「ありがとう」の心を届けましょう。



今年は大つ年！
給食の“たっ火”
を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立

検索

水	木	金
<p>10 ●牛乳</p> <p>■ コッペパン</p> <p>鶏肉のハーブ焼き ● 鶏肉 (ハーブ味)</p> <p>ツナとキャベツのソテー ● まぐろ油漬け ■ サラダ油 塩 ▲ キャベツ ■ 片栗粉 こしょう ▲ にんじん</p> <p>かぶのスープ煮 ● フランクフルトソーセージ ▲ パセリ ▲ にんじん 野菜フィオン ▲ たまねぎ 淡口しょうゆ ■ じゃがいも 塩 ▲ かぶ こしょう ▲ ぶなしめじ</p>	<p>11 ●牛乳</p> <p>■ エコ米ごはん</p> <p>ぶりの竜田揚げ 正月献立 ● ぶりの竜田揚げ ■ 油</p> <p>煮しめ ● 鶏肉 ▲ 三度豆 削りぶし ▲ たけのこ ▲ こんにゃく みりん ▲ にんじん ▲ サラダ油 しょうゆ ▲ れんこん ▲ 砂糖 淡口しょうゆ ▲ ごぼう</p> <p>白玉雑煮 ● 梅型かまぼこ ■ さといも ● 白みそ ● 焼き豆腐 ▲ みずな 削りぶし ▲ 大根 ▲ 白玉もち ▲ 金時ニンジン ● 赤みそ</p>	<p>12 ●飲むヨーグルト</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>ピビンバの具 ● 牛肉 ▲ 太もやし ■ 砂糖 ▲ おろしにんにく ▲ にんじん しょうゆ ▲ ぜんまい ▲ チンゲンサイ コチュジャン</p> <p>チヂミ ▲ チヂミ ■ ごま油 酢 ■ 砂糖 しょうゆ</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ ▲ にんじん ▲ こんにゃく寒天 ● 昆布パウダー ▲ きゅうり ■ 砂糖 酢 ▲ まぐろ油漬け ■ サラダ油 淡口しょうゆ</p>

今月のみずなは
大阪府内産を使用します。

今週は給食週間です。給食週間のテーマは「世界の料理」

月	火	水	木	金
<p>15 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>■ コーヒー牛乳の素</p> <p>コシーニャ ● コシーニャ ■ 油</p> <p>フェジョアーダ ● 豚肉 ■ 白いんげん豆ペースト ● ベーコン ■ 金時豆 塩 ▲ おろしにんにく ▲ 濃厚ソース こしょう ▲ にんじん ▲ ケチャップ チリパウダー ▲ たまねぎ ▲ ウスターソース</p> <p>コーンスープ ● 鶏肉 ▲ ホールコーン チキンフィオン ▲ たまねぎ ▲ クリームコーン 塩 ▲ にんじん ▲ パセリ こしょう ■ じゃがいも ■ 米粉ホワイトルウ</p> <p>コシーニャ…ブラジル風コロック フェジョアーダ…肉と豆のケチャップ煮</p>	<p>16 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>ガパオライスの具 ● 鶏肉 ▲ ビーマン こしょう ▲ おろししょうが ▲ バジル しょうゆ ▲ おろしにんにく ■ 砂糖 オイスターソース ▲ たまねぎ ■ 片栗粉 料理酒 ▲ にんじん 塩 トウバンジャン</p> <p>ゲーンチュート ● 豚肉団子 ● 豆腐 淡口しょうゆ ▲ にんじん ■ はるさめ 塩 ▲ はくさい ▲ 青ねぎ こしょう ▲ ぶなしめじ 野菜フィオン</p> <p>フルーツミックス ▲ みかん (缶) ▲ りんご (レトルト) ▲ パイン (缶)</p> <p>ガパオライス…肉と野菜のバジル炒め ゲーンチュート…肉団子のスープ</p>	<p>17 ●牛乳</p> <p>■ コッペパン</p> <p>ホキのコーン衣フライ ● ホキのコーン衣フライ ■ 油</p> <p>ブロッコリーのサラダ ▲ キャベツ ■ 卵なしマヨネーズ ▲ ブロッコリー 塩 こしょう</p> <p>クマラスープ ● ベーコン ■ さつまいもペースト ▲ にんじん ■ 米粉ホワイトルウ ▲ たまねぎ 塩 ■ さつまいも こしょう 野菜フィオン カレー粉</p> <p>クマラスープ…さつまいものポターージュ</p>	<p>18 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>ロコモコ風ごはんの具 ● ハンバーグ ▲ トマト水煮 ■ 砂糖 ▲ たまねぎ ■ サラダ油 ケチャップ ▲ おろしにんにく ■ 米粉ホワイトルウ 濃厚ソース</p> <p>キャベツとコーンのソテー ▲ キャベツ ■ サラダ油 塩 ▲ ホールコーン ■ 片栗粉 こしょう</p> <p>コンソメスープ ● 鶏肉 ■ じゃがいも 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ パセリ 塩 ▲ たまねぎ ▲ チキンフィオン こしょう</p> <p>ロコモコ…ハワイのハンバーグ丼</p>	<p>19 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>チャーゾー ● 春巻き (豚肉) ■ 油</p> <p>豚肉と野菜の甘辛炒め ● 豚肉 ▲ ビーマン トウバンジャン ▲ にんじん ● 赤みそ チンメンジャン ▲ たまねぎ ■ 片栗粉 しょうゆ ▲ キャベツ</p> <p>フォー・ガー ● 鶏肉 ▲ にら 鶏がら ▲ にんじん ■ フォー 青ねぎ ▲ 太もやし ▲ 淡口しょうゆ 土しょうが ▲ レタス 塩 こしょう</p> <p>チャーゾー…揚げ春巻き フォー・ガー…米粉麺と鶏肉のスープ</p>
<p>22 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>さばの塩焼き ● 塩さば</p> <p>ひじきの炒め煮 ● ひじき ■ サラダ油 みりん ● 油揚げ ■ 砂糖 しょうゆ ▲ にんじん 削りぶし</p> <p>豚汁 ● 豚肉 ▲ 大根 ▲ 青ねぎ ▲ にんじん ▲ ぶなしめじ ● 赤みそ ▲ ごぼう ▲ キャベツ 煮干し</p>	<p>23 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>鶏肉のから揚げ ● 鶏肉 (粉付き) ■ 油</p> <p>中華サラダ ● ハム ▲ 小松菜 ■ サラダ油 ■ でんぷん麺 ■ 白すりごま 酢 ▲ にんじん ■ 砂糖 淡口しょうゆ</p> <p>豆腐の中華煮 ● 豚肉 ▲ はくさい 料理酒 ▲ おろししょうが ▲ 青ねぎ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ■ 片栗粉 しょうゆ ▲ たまねぎ 野菜フィオン 塩 ● 豆腐</p>	<p>24 ●牛乳</p> <p>■ コッペパン</p> <p>めばるのバジル風味焼き ● めばるのバジル漬け</p> <p>白菜とひじきのサラダ ▲ はくさい ● チキンフレーク 酢 ▲ にんじん ▲ 淡口しょうゆ 塩 ● ひじき</p> <p>スコッチブロス ● ベーコン ■ 大麦 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ セロリ 塩 ▲ たまねぎ ▲ 大根 こしょう ■ じゃがいも 野菜フィオン</p>	<p>25 ●牛乳</p> <p>■ 減量菜めし</p> <p>■ 米 ▲ 乾燥青菜</p> <p>肉うどん ● 牛肉 ■ うどん 削りぶし ● 焼きかまぼこ ▲ 青ねぎ だし昆布 ▲ にんじん ■ 砂糖 みりん ▲ たまねぎ しょうゆ 淡口しょうゆ</p> <p>だし巻き卵・おろししょうゆかけ ● だし巻き卵 ▲ 大根おろし しょうゆ</p> <p>豚肉と白菜の煮物 ● 豚肉 ■ 砂糖 みりん ▲ はくさい 淡口しょうゆ</p>	<p>26 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>焼きししゃも ● ししゃも</p> <p>五目豆 ● 鶏肉 ● 大豆 ■ 砂糖 ▲ にんじん ● 昆布 みりん ▲ ごぼう ▲ こんにゃく しょうゆ</p> <p>豚肉と野菜のしょうが煮 ● 豚肉 ■ じゃがいも ■ 砂糖 ▲ おろししょうが ● 丸天 削りぶし ▲ にんじん ▲ 三度豆 しょうゆ ▲ たまねぎ</p>
<p>29 ●飲むヨーグルト</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>ポークカレーライスの具 ● 豚肉 ■ 米粉カールウ ▲ ウスターソース ▲ おろししょうが ● 昆布パウダー 濃厚ソース ▲ おろしにんにく ▲ カレー粉 しょうゆ ▲ たまねぎ 野菜フィオン 塩 ▲ にんじん ▲ ケチャップ こしょう ■ じゃがいも</p> <p>焼きソーセージ ● フランクフルトソーセージ</p> <p>コールスローサラダ ▲ キャベツ ■ フレンチドレッシング ▲ ホールコーン ■ 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう</p>	<p>30 ●牛乳</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ 米</p> <p>肉団子の甘酢かけ ● 豚肉団子 ■ 片栗粉 酢 ■ 砂糖 しょうゆ ケチャップ</p> <p>キムチ炒め ● 鶏肉 ▲ にら ■ 片栗粉 ▲ はくさい ■ サラダ油 キムチの素 ▲ 太もやし ■ 砂糖 しょうゆ</p> <p>もずくスープ ● 焼き竹輪 ▲ 青ねぎ 淡口しょうゆ ● 豆腐 ● もずく 塩 ▲ たまねぎ ▲ 野菜フィオン こしょう ▲ えのきたけ</p>	<p>31 ●牛乳</p> <p>■ コッペパン</p> <p>白身魚のから揚げ・トマトソースかけ ● たら (粉付き) 濃厚ソース ▲ おろしにんにく ■ 油 塩 ▲ トマト水煮 ケチャップ こしょう</p> <p>ソーセージとキャベツのソテー ● フランクフルトソーセージ 塩 ▲ キャベツ ■ 片栗粉 こしょう ■ サラダ油</p> <p>にんじんのポターージュ ● ベーコン ▲ にんじんペースト ▲ たまねぎ ▲ パセリ 塩 ▲ にんじん ● 牛乳 こしょう ■ じゃがいも ● 粉チーズ ■ 米粉ホワイトルウ 野菜フィオン</p>		

11日は、「岸和田市産エコ農業米」を使用します。農薬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。

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	739
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の20~30	28

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう

☆1月の目標☆
感謝の気持ちで食べよう

●…体の組織をつくる (1群, 2群) ▲…体の調子を整える (3群, 4群) ■…エネルギーになる (5群, 6群)

※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。