



平成29年1月分 中学校給食献立表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

1月19日(木)は、「岸和田産エコ農業米」を使用します。農薬や化学肥料をいつも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米です。

◇ 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

◇ 月間目標 ◇
抵抗力を高める
食事について考えよう

月

火	水	木	金	
10 始業式 文部科学省 今月の平均 摂取基準 エネルギー (キロカロリー) 820 788 たんぱく質 (グラム) 18~32 29.0 脂質 (パーセント) 摂取エネルギー全体の25~30 29.6	11 ●【牛乳】 ■【コッペパン】 【ビーフシチュー】 ●牛肉 ▲トマト水煮 ケチャップ ▲にんにく ▲じゃがいも 濃口しょうゆ ■サラダ油 チキンスープ 濃厚ソース ▲たまねぎ ■米粉フランクウ コシよう ▲にんにく ウスターソース 【小松菜とベーコンの炒め物】 ●ベーコン ■サラダ油 濃口しょうゆ ▲小松菜 【ナタデココフルーツ】 ▲ナタデココ ▲みかん(缶)	12 ●【牛乳】 【ごはん】 正月献立 ■米 【にしんのみりん干し】 ●にしんの干物(味付け) 【野菜とじゃこの煮浸し】 ▲チンゲンサイ ●干しちりめん 濃口しょうゆ ▲キャベツ ■サラダ油 みりん 【白玉雑煮】 ■白玉餅 ▲金時にんじん ●赤みそ ●鶏肉 ■さといも ●白みそ ●焼き豆腐 ▲水菜 ▲大根 混合だし 【黒豆(小袋)】 ●黒豆(小袋)	13 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【厚揚げの中華煮】 ●厚揚げ ▲たまねぎ ■片栗粉 ●豚肉 ▲キャベツ みりん ●土しろうが チキンスープ 濃口しょうゆ ■サラダ油 ●うずら卵 塩 ▲にんにく ▲青ねぎ 【大学芋】 ■さつまいも ■水あめ ■ざらめ ■油 【春雨スープ】 ■春雨 ▲太もやし 塩 ●鶏肉 ▲えのきたけ コシよう ▲にんにく チキンスープ ▲たまねぎ 淡口しょうゆ	
16 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【鯖の塩焼き】 ●塩さば 【小松菜の煮浸し】 ▲小松菜 ▲はくさい みりん ●平天 濃口しょうゆ 【肉じゃが】 ●牛肉 ▲にんにく ■砂糖 ■じゃがいも 糸こんにやく みりん ■サラダ油 ▲三度豆 濃口しょうゆ ▲たまねぎ 混合だし	17 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【カレイフライ】 ●カレイフライ ■油 【キャベツの柚子和え】 ▲キャベツ ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんにく ■砂糖 ▲ゆず果汁 【豚汁】 ●豚肉 ▲ごぼう ▲青ねぎ ▲にんにく ▲太もやし 混合だし ▲たまねぎ こんにやく ●赤みそ ●【味付けのり】	18 ●【牛乳】 ■【コッペパン】 【ローストチキン】 ●鶏肉 濃口しょうゆ コシよう ▲パジル 白ワイン ▲にんにく 塩 【ブロッコリーのサラダ】 ▲キャベツ ▲ブロッコリー ■ドレッシング(玉ねぎ) 【ラビオリスープ】 ●ラビオリ ▲キャベツ 塩 ▲にんにく チキンスープ コシよう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ	19 ●【牛乳】 【ごはん】 毎月19日は食育の日 ■エコ米 【はたはたのから揚げ】 ●はたはた(粉付き) ■油 【五目豆】 ●大豆 こんにやく 濃口しょうゆ ▲にんにく ●切り昆布 ▲ごぼう ■砂糖 【きりたんぼ鍋】 ■きりたんぼ ▲はくさい 淡口しょうゆ ●鶏肉 ▲白ねぎ 濃口しょうゆ ▲にんにく チキンスープ ▲大根 みりん	20 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【にらまんじゅう】 ●にらまんじゅう 【豚肉のスタミナ炒め】 ●豚肉 ▲たまねぎ みりん ▲にんにく ▲キャベツ 濃口しょうゆ ●土しろうが ▲りんごビュレ ■サラダ油 ●赤みそ 【わかめスープ】 ●わかめ ▲太もやし 淡口しょうゆ ●豆腐(鉄強化) ▲えのきたけ 塩 ▲たまねぎ チキンスープ コシよう
23 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【鮭の塩こうじ焼き】 ●鮭の塩こうじ漬け 【白菜の赤しそ和え】 ▲はくさい ▲にんにく ▲乾燥赤しそ 【にゅうめん】 ■そうめん ▲干しいたけ 淡口しょうゆ ●豆腐(鉄強化) ▲青ねぎ みりん ▲たまねぎ ▲土しろうが ▲にんにく 混合だし	24 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【照り焼きハンバーグ】 ●チキンハンバーグ ■砂糖 濃口しょうゆ みりん ■片栗粉 【ひじきの炒め煮】 ●ひじき ●大豆 みりん ●鶏肉 ●油揚げ 濃口しょうゆ ■サラダ油 混合だし ▲にんにく ■砂糖 【根菜汁】 ●豚肉 ■さといも 淡口しょうゆ ▲ごぼう ▲青ねぎ みりん ▲にんにく ■サラダ油 塩 ▲大根 混合だし	25 ●【牛乳】 ■【コッペパン】 【いかのフリッター】 ●いか(衣付き) ■油 【ジャーマンポテト】 ●ベーコン ▲にんにく 淡口しょうゆ ■じゃがいも ■サラダ油 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ コシよう 【ミネストローネ】 ●牛肉 ▲キャベツ 淡口しょうゆ ▲トマト水煮 ■オリーブオイル 塩 ▲にんにく ▲パセリ コシよう ▲たまねぎ チキンスープ	26 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【豚肉と野菜の生姜煮】 ●豚肉 ●丸天 混合だし ▲たまねぎ ▲三度豆 ■砂糖 ▲にんにく ▲土しろうが 濃口しょうゆ ■じゃがいも ■サラダ油 【焼きししゃも】 ●ししゃも 【厚揚げのみそ汁】 ●厚揚げ ▲大根 ●赤みそ ▲にんにく ▲えのきたけ ▲たまねぎ 混合だし	27 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【揚げギョウザ】 ●ギョウザ(魚) ■油 【白菜の塩ぽん酢和え】 ▲はくさい ●昆布パウダー 塩 ▲にんにく ■砂糖 ▲ゆず果汁 【肉団子のケチャップ煮】 ●鶏肉団子 ▲トマトビュレ ウスターソース ▲にんにく ケチャップ コシよう ▲たまねぎ 赤ワイン ■サラダ油 ▲キャベツ チキンスープ ■砂糖 ▲エリンギ 塩
30 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【さわらの柚子しょうゆかけ】 ●さわら ■砂糖 ■片栗粉 ▲ゆず果汁 濃口しょうゆ 【筑前煮】 ●鶏肉 ▲れんこん ▲三度豆 ■サラダ油 ▲ごぼう 混合だし ▲たけのこ こんにやく ■砂糖 ▲にんにく ●丸天 濃口しょうゆ 【みそ汁】 ▲にんにく ●わかめ 混合だし ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ●赤みそ ■じゃがいも ▲青ねぎ ●白みそ	31 ●【牛乳】 【ドライカレー】 ●米 ▲たまねぎ チキンスープ ●牛肉 ▲にんにく 濃口しょうゆ ▲土しろうが ▲ピーマン ウスターソース ▲にんにく ■ひよこ豆 ケチャップ ■サラダ油 カレー粉 塩 【さつまいものサラダ】 ■さつまいも ▲むぎ枝豆 塩 ●ハム コシよう ▲たまねぎ 【白菜スープ】 ▲はくさい ▲えのきたけ 塩 ●鶏肉 チキンスープ コシよう ▲にんにく 淡口しょうゆ			

●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)

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>

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！

1月24日は「給食記念日」です。学校給食が始められたことを記念した日です。そして、その日を含む1週間は、「学校給食週間」です。給食の歴史や背景について考えてみるいい機会ですね。

また、何気なく食べている給食ですが、給食が出来上がるまでには大勢の人が関わったり、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。

食べものクイズ

〈ヨコのカギ〉 〈タテのカギ〉をヒントにして、あいている口に文字を書き入れましょう。すべて食べものに関する文字です。

①		⑦		⑫
	②		MILK	⑩
②	⑤		⑧	
		⑨		⑬
③	⑥			
			⑪	

こたえ
 ① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

〈ヨコのカギ〉

- 大晦日に食べるのは「〇〇〇〇そば」。
- 夏の「土用の丑の日」にこれを食べ、夏バテ解消！
- 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこもいう。
- 香りの強い野菜で、様々な料理の風味付けに使われる。ネギの仲間。
- 小麦粉とバターなどから作った生地に、甘く煮た果物やナッツ類、肉などを包み込んでオープンで焼く料理。
- 「めで〇〇」といって、お祝いの料理によく使われる魚。

〈タテのカギ〉

- 海面の上を飛ぶことができるヒレがある魚。「アゴ」とも呼ぶ。
- チーズやヨーグルトの多くは、この動物からのお乳からできている。
- 実の形が卵に似ていることから英語で、「Eggplant」といわれている野菜。
- 細長くまっすぐに伸びた葉を食べる。ギョウザの具材としても人気の野菜。
- 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- 秋が旬の代表的な魚。刀のような形をしているため、漢字で「秋刀魚」と書く。
- 小麦粉、ライ麦粉、米粉などから作られ、多くの国で食べられている。
- アサリやシジミ、サザエだけでなく、カタツムリやナメクジもこの仲間。
- 冬が旬で、鍋料理に欠かせない野菜。キムチの材料としても使われる。