



平成29年度1月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

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、元気にスタートを切りたいですね。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。給食は、100年以上前山形県鶴岡市から始まり全国へ広まりました。当初は子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するだけのものでしたが、現在では子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような「教材」としての役割も担っています。

また、いつの時代も、給食ができるまでには大勢の人が関わっています。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」を届けましょう。

水	木	金		
10 ●ぎゅうにゅう げんりょうさつまいもパン みそにこみうどん うどん けずりぶし ●とりにく ●はちようみそ ▲にんじん ●しろみそ ▲ごぼう みりん ▲だいこん しょうゆ ▲あおねぎ にびたし ●ひらてん しょうゆ ▲はくさい みりん	11 ●ぎゅうにゅう アップルパン ツナとポテのオープン焼き ●まぐろあぶらづけ ●ワエッグ マヨネーズ ▲じゃがいも しお ▲たまねぎ こしょう かぶのスープに ▲かぶ とりがら ●ペーコン セロリ ▲にんじん ローリエ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲ぶなしめじ こしょう ▲パセリ	12 ●ぎゅうにゅう ごはん しょうがつ こんだて こめ 正月献立 ぶりだいこん ●ぶり しょうゆ ▲だいこん ●さとう ▲つちしょうが みりん りょうりしゆ しらたまそうに ●しらたまもち ●さといも ●とりにく ▲みずな ▲だいこん けずりぶし ▲きんときんにんじん ●あかみそ ●しろみそ くろまめ(ごぼくろ)		
15 ●ぎゅうにゅう えびピラフ ●こめ りょうりしゆ ●むきえび チキンブイオン ▲にんじん ●サラダあぶら ▲マッシュルーム しお ▲さんどまめ こしょう コーンスープ ●とりにく とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲じゃがいも しお ▲クリームコーン こしょう ▲パセリ ハムとキャベツのソテー ●ハム ●サラダあぶら ▲キャベツ しお ▲パセリ こしょう	16 ●ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとだいこんの オイスターソースいため ●ぶたにく ●さとう ▲だいこん しょうゆ ▲にんにく オイスターソース ▲つちしょうが トウバンジャン ▲しろねぎ ●かたくりこ ▲サラダあぶら ちゅうかふうかきたまじる ●たまご チキンブイオン ●とりにく ●かたくりこ ▲にんじん ▲にら ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお ▲クリームコーン こしょう しそひきつくだに	17 ●ぎゅうにゅう こめごはん すいとん ●すいとん ▲あおねぎ ▲にんじん けずりぶし ▲だいこん うすくちしょうゆ ●さといも みりん ●あぶらあげ しお ツナとはくさいのもの ●まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ ▲はくさい みりん ▲さとう みかん 防災と ボランティアの日	18 ●ぎゅうにゅう コッペパン おおさかさといもコロッケ ●おおさかさといもコロッケ ●あぶら やさいのようふうに ●とりにく 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 ▲はくさい しお ▲パセリ こしょう	19 ●ぎゅうにゅう ごはん 毎月19日は こめ 食育の日 さけのしおやき ●しおさけ やまとに ●ぎゅうにく ●だいず ▲サラダあぶら こんにやく ▲にんじん ●こんぶ ▲ごぼう ●さとう ▲たけのこ しょうゆ なめこのみそしる ▲なめこ ▲あおねぎ ▲たまねぎ けずりぶし ▲ふともやし ●あかみそ ▲こまつな(あおな)

《学校給食週間》 1月24日は学校給食記念日です。毎年この日を含む1週間が全国学校給食週間となっています。学校給食週間は戦後学校給食が再開されたことを記念して設けられました。今年の岸和田市の学校給食週間は1月22日から1月26日です。今年のテーマは「世界の料理～オリンピック開催地域にクローズアップ～」です。オリンピックが開催された国の料理が登場します。

22 ●ぎゅうにゅう ごはん フェジョアード ●ぶたにく のうこうソース ●ペーコン ケチャップ ▲にんにく ウスターソース ▲サラダあぶら しお ▲にんじん こしょう ▲たまねぎ チリパウダー ▲ミックスピーズ ▲しろいんげんまめペースト コンソメスープ ●とりにく 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 アセロラゼリー(てつきょうか) 2016年 リオデジャネイロ (ブラジル)	23 ●ぎゅうにゅう ピピンバ ●こめ ▲にんじん ●ぎゅうにく ▲チンゲンサイ ▲にんにく しょうゆ ▲サラダあぶら ●さとう ▲ぜんまい コチュジャン ▲ふともやし ●きざみのり タッコムタン ●とりにく とりがら ▲たまねぎ あおねぎ ▲えのきたけ つちしょうが ▲あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう	24 ●ぎゅうにゅう うずまきパン メープルシロップ サーモンのクリームシチュー ●さけ ●サラダあぶら ▲サラダあぶら ●バター ▲たまねぎ ●こむぎこ ▲にんじん ●ぎゅうにゅう ▲じゃがいも ●こなチーズ ▲チキンブイオン しお ▲パセリ こしょう フロccoliのサラダ ▲フロccoli しお ▲キャベツ ●ドレッシング (たまねぎ)	25 ●ぎゅうにゅう パーカーパン タラフライソース ●タラフライ のうこうソース ▲あぶら キャベツそえ ▲キャベツ しお スコッチブロス ●ペーコン 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 ▲おおむぎ しお ▲セロリ こしょう ▲かぶ	26 ●ぎゅうにゅう ごはん ビーフストロガノフ ●ぎゅうにく ●こめ ▲にんにく ●ウスターソース ▲サラダあぶら ケチャップ ▲たまねぎ しょうゆ ▲にんじん のうこうソース ▲マッシュルーム こしょう ▲トマト(みず) ●なまクリーム チキンブイオン オリヴィエサラダ ●チキンフレイク しお ▲にんじん ●ワエッグ マヨネーズ ▲じゃがいも ▲きゅうり											
29 ●ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに ●とりにく ▲さんどまめ ●サラダあぶら けずりぶし ▲たけのこ ●さとう ▲にんじん しょうゆ ▲れんこん ▲ごぼう ▲こんにやく にゅうめん ●そうめん ▲あおねぎ ●うめがたかまぼこ けずりぶし ▲たまねぎ ●あかみそ ▲にんじん ●しろみそ ▲はくさい わかめのつくだに	30 ●ぎゅうにゅう ごはん ちゃんこなべ ●とりにく ▲しろねぎ ●しろみそ ▲にら ●やきどうふ けずりぶし ●あぶらあげ ●さとう ▲にんじん みりん ▲だいこん しょうゆ ▲はくさい うすくちしょうゆ くきわかめのきんぴら ●くきわかめ ●さとう ●ぎゅうにく みりん ▲サラダあぶら しょうゆ ▲にんじん とうがらしこ ▲こんにやく	31 ●ぎゅうにゅう げんりょうこくとうパン あげそば あげそばのあん ●ぶたにく ▲はくさい ▲つちしょうが ▲チンゲンサイ ▲サラダあぶら りょうりしゆ ▲にんじん しょうゆ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲ほししいたけ しお ▲チキンブイオン こしょう ▲かたくりこ	※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。 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>文部科学省 摂取基準 (中学年)</th> <th>岸和田市の 今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>640</td> <td>606</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32</td> <td>22.1</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー 全体の 25~30</td> <td>27.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>★年間もくひょう★ なかよく、楽しく、食事をしよう</p> <p>★1月のもくひょう★ 感謝の気持ちで食べよう</p> <p>全国学校給食 週間</p> <p>ありがとう</p>		文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	640	606	たんぱく質 (グラム)	18~32	22.1	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	27.6
	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均													
エネルギー (キロカロリー)	640	606													
たんぱく質 (グラム)	18~32	22.1													
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	27.6													

●..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 (からだのちょうしをととのえる)

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

