



平成29年度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

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か。健康で楽しい1年になりますように！

1月24日は「学校給食記念日」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週間を「学校給食週間」としました。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考える良い機会となります。

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。

水	木	金
10 ●【飲むヨーグルト】 【うずまきパン】 【煮込みミートボール】 ●鶏肉団子 ケチャップ ●砂糖 ウスターソース ●白みそ 【ツナとポテのオープン焼き】 ●まぐろ油揚げ ▲たまねぎ 塩 ●じゃがいも こしょう ▲ホールコーン ●ノンエッグマヨネーズ 【大根のポトフ】 ▲大根 ▲キャベツ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲パセリ 塩 ▲たまねぎ ●チキンブイオン こしょう ●フランクフルトソーゼージ	11 ●【牛乳】 正月献立 【ごはん】 ●米 【ぶりの照り焼き】 ●ぶり みりん ●片栗粉 ●砂糖 濃口しょうゆ 【れんごんのきんぴら】 ●牛肉 ▲れんごん みりん ●サラダ油 ▲にんじん 濃口しょうゆ ●こんにやく ●砂糖 ●白ごま 【白玉雑煮】 ●鶏肉 ●さといも 混合だし ●焼き豆腐 ●みずな ●赤みそ ▲大根 ●白玉餅 ●白みそ ▲金時にんじん	12 ●【牛乳】 【カレーライス】 ●米 ●じゃがいも ケチャップ ●牛肉 ●チキンブイオン ウスターソース ▲土しよが ▲りんごピューレ 濃口しょうゆ ▲にんにく ●米粉カレーパウダー 濃厚ソース ●サラダ油 カレー粉 塩 ▲たまねぎ ●昆布パウダー こしょう ▲にんじん 【エビフライ】 ●えびフライ ●油 【三色ソテー】 ●ハム ▲キャベツ 塩 ▲ホールコーン ●サラダ油 こしょう

月	火
15 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【マーボー豆腐】 ●豚肉 ●豆腐(鉄強化) 料理酒 ▲土しよが ▲青ねぎ 濃口しょうゆ ▲にんにく ●赤みそ 塩 ●ごま油 ●テンメンジャン ●片栗粉 チキンブイオン トウバンジャン 【揚げ春巻き】 ▲野菜春巻き ●油 【ワンタンスープ】 ●ワンタンの皮 ▲ぶなしめじ 淡口しょうゆ ●鶏肉 ▲にら 塩 ▲にんじん ●鶏がら こしょう ▲たまねぎ ●青ねぎ ▲はくさい ●土しよが	16 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【味付けのり】 イラスト入り 【豚肉と大根の煮物】 ●豚肉 ▲三度豆 濃口しょうゆ ●サラダ油 混合だし みりん ▲大根 ●砂糖 【焼きししゃも】 ●ししゃも 【さつま汁】 ●鶏肉 ▲太もやし 混合だし ▲にんじん ●さつまいも ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ
17 ●【牛乳】 防災とボランティアの日 【1/2黒糖パン】 【乾パン】 【ビーンズシチュー】 ●豚肉 ▲トマト水煮 ケチャップ ▲にんにく ▲蒸しうずら豆 ウスターソース ●サラダ油 ●蒸し大豆 濃厚ソース ▲たまねぎ ●大豆ペースト 濃口しょうゆ ▲にんじん ●チキンブイオン こしょう ●じゃがいも ●米粉フランクフルト 【ツナとキャベツのソテー】 ●まぐろ油揚げ ▲にんじん 塩 ▲キャベツ ●サラダ油 こしょう 【サイコロゼリー】 ▲みかん(缶) ▲サイコロゼリー(野菜)	18 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【魚そぼろ】 【肉じゃがコロッケ】 ●肉じゃがコロッケ ●油 【干切大根とほうれん草の和え物】 ▲干切大根 ▲にんじん 淡口しょうゆ ▲ほうれん草 ●チキンブイオン ●砂糖 【みそ汁】 ●平天 ▲太もやし 混合だし ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ●赤みそ ▲はくさい ▲青ねぎ ●白みそ
19 ●【牛乳】 【ごはん】 毎月19日は食育の日 【わかめの佃煮】 【ほっけのみりん干し】 ●ほっけの干物(味付け) 【じゃがいもの煮物】 ●豚肉 ●じゃがいも 濃口しょうゆ ●サラダ油 混合だし ●砂糖 【かきたま汁】 ●豆腐(鉄強化) ●片栗粉 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲みつば みりん ▲たまねぎ ●卵 塩 ▲えのきたけ 混合だし	

今週は給食週間です！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

【韓国】	【アメリカ】	【イタリア】	【ロシア】	【中国】
22 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【豆腐チゲ】 ●豚肉 ▲えのきたけ ●砂糖 ▲土しよが ●豆腐(鉄強化) 塩 ●サラダ油 ▲チンゲンサイ こしょう ▲にんじん ▲はくさい 濃口しょうゆ ▲たけのこ水煮 ●チキンブイオン キムチの素 ▲干しいたけ 料理酒 ●片栗粉 ▲白ねぎ 【ヤンニョンチキン】 ●鶏肉(粉付き) 料理酒 ●油 ●ケチャップ ●砂糖 濃口しょうゆ コチュジャン 【もやしナムル】 ▲太もやし 淡口しょうゆ ●白ごま ▲きゅうり 酢 ●白すりごま ●砂糖 ●ごま油	23 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【サイコロステーキソースかけ】 ●牛肉 ▲青ねぎ 濃口しょうゆ 塩 ▲土しよが 料理酒 こしょう ▲にんにく ●砂糖 【コールスローサラダ】 ▲キャベツ ▲にんじん ●ドレッシング(フレンチ)	24 ●【牛乳】 【クロワッサン】 【スパゲティイタリアン】 ●ベーコン ▲ピーマン ウスターソース ▲にんにく ▲マッシュルーム水煮 塩 ●サラダ油 ▲トマト水煮 こしょう ▲たまねぎ ●ケチャップ ●スパゲティ ▲にんじん 【ホキのバジル風味焼き】 ●ホキのバジル漬け 【ブロッコリーのサラダ】 ▲キャベツ 塩 ▲ブロッコリー ●ドレッシング(ごま)	25 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【鮭フライ】 ●鮭フライ ●油 中濃ソース 【ポテトサラダ】 ▲ホールコーン 塩 ●じゃがいも こしょう ▲きゅうり ●ノンエッグマヨネーズ(小袋) 【ボルシチ】 ●牛肉 ▲かぶ 淡口しょうゆ ▲にんにく ▲キャベツ 塩 ●サラダ油 ▲トマト水煮 こしょう 赤ワイン ●チキンブイオン ▲パセリ ▲たまねぎ ●ケチャップ	26 ●【牛乳】 【炊き込みチャーハン】 ●米 ●炊き込みチャーハンの素 【八宝菜】 ●豚肉 ▲たけのこ水煮 料理酒 ▲土しよが ▲干しいたけ 濃口しょうゆ ●むきえび ▲はくさい 塩 ●サラダ油 ▲チンゲンサイ こしょう ▲にんじん ●チキンブイオン ●片栗粉 ▲たまねぎ 【揚げシュウマイ】 ●揚げシュウマイ(魚) ●油 【こんにやくサラダ・ドレッシング和え】 こんにやく寒天 ●チキンブイオン ●砂糖 ▲にんじん 酢 ●サラダ油 ▲たまねぎ 淡口しょうゆ ●昆布パウダー ▲キャベツ

29 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【たくあん漬け】 【かわはぎのから揚げ】 ●かわはぎの唐揚げ ●油 【かた豆】 ●大豆 濃口しょうゆ 料理酒 ●砂糖 【豚肉と野菜の生姜煮】 ●豚肉 ▲たまねぎ 混合だし ▲土しよが ●じゃがいも ●砂糖 ●サラダ油 ●丸天 濃口しょうゆ ▲にんじん ▲三度豆	30 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【ハンバーグ・ソースかけ】 ●ハンバーグ ●ケチャップ ●砂糖 ウスターソース ●白みそ ●片栗粉 【ひじきの炒め煮】 ●鶏肉 ▲にんじん みりん ●サラダ油 混合だし 濃口しょうゆ ●乾燥ひじき ●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 ▲にんじん 混合だし 塩 ▲大根	31 ●【牛乳】 【米粉パン】 【ポテトのドライカレー煮】 ●牛肉 ▲ピーマン ウスターソース ▲土しよが ▲ホールコーン ケチャップ ▲にんにく ▲マッシュルーム水煮 塩 ●サラダ油 ●チキンブイオン こしょう ▲たまねぎ カレー粉 ●じゃがいも ▲にんじん 濃口しょうゆ 【白菜スープ】 ●ベーコン ▲はくさい 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲ぶなしめじ 塩 ▲たまねぎ ●チキンブイオン こしょう 【ぼんかん】 ▲ぼんかん	<div style="text-align: center;"> <p>◇ 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</p> <p>◇ 月間目標 ◇ 感謝の気持ちで食べよう</p> </div> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>文部科学省 摂取基準</th> <th>今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>820</td> <td>819</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>25~40</td> <td>30.3</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>29.1</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center; border: 1px solid green; padding: 5px;">今月の青ねぎ・みつばは大阪府内産を使用します。</p> <p><small>※やむを得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。 ※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用しました。</small></p>		文部科学省 摂取基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	820	819	たんぱく質 (グラム)	25~40	30.3	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の25~30	29.1
	文部科学省 摂取基準	今月の平均													
エネルギー (キロカロリー)	820	819													
たんぱく質 (グラム)	25~40	30.3													
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の25~30	29.1													

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

●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)

おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句【人日(1月7日)・上巳(3月3日)・端午(5月5日)・七夕(7月7日)・重陽(9月9日)】などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいます。本来は五節句の時に作られていましたが、今では、正月のみに作られるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

