

学校給食だより

第362号
 泉大津市教育委員会
 泉大津市学校給食会

1月分

令和元年度

日	曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
			血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える
9	木	牛乳、ごはん カレーシチュー キャベツとハムのソテー	牛乳、豚肉 粉チーズ ハム	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン、ホールコーン オリーブ油	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ ブルーベリー にんにく、ケチャップ
10	金	牛乳、菜めし 雑煮 黒豆	牛乳、豆腐 白みそ、黒豆	ごはん、白ごま 里いも、白玉もち	菜めしのもと、大根 金時にんじん、青ねぎ
14	火	牛乳、減量パン 野菜タンメン もやしの中華炒め	牛乳、豚肉 焼豚	減量パン、中華麺 ホールコーン、ごま油 サラダ油	キャベツ、にんじん たまねぎ、青ねぎ にんにく、土しょうが 太もやし、にら
15	水	発酵乳、ごはん ちゃんこ鍋 甘辛ピーマン	発酵乳、とりつくね 豆腐、うすあげ 平天	ごはん、サラダ油 白ごま	大根、にんじん 白ねぎ、白菜 ごぼう、えのきたけ 土しょうが、ピーマン
16	木	牛乳、コッペパン かぶのクリームシチュー シンプルサラダ	牛乳、鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	パン、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン ホールコーン	にんじん、たまねぎ かぶ、しめじ、キャベツ グリーンピース、きゅうり
17	金	牛乳、赤飯 沢煮椀 焼き子持ちししゃも	牛乳、鶏肉 うすあげ ししゃも	アルファ化赤飯 ごま塩、片栗粉	にんじん、大根 ごぼう、しめじ 青ねぎ
20	月	牛乳、ごはん 鶏肉のブルコギ 厚揚げの中華あん	牛乳、鶏肉 厚揚げ	ごはん、白ごま ごま油、片栗粉 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ たけのこ、ピーマン、にら 土しょうが、にんにく、白ねぎ りんごピューレ、青ねぎ
21	火	牛乳、減量パン クリーミートマトスパゲティー ツナとコーンのオープン焼き	牛乳、ベーコン 調理用牛乳、生クリーム 粉チーズ、まぐろ油漬	減量パン、スパゲティー オリーブ油、ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、しめじ にんにく、トマト 粉パジル、にんじん
22	水	牛乳、ごはん 他人丼《卵除去可能》 大根とわかめの酢の物	牛乳、わかめ かまぼこ、豚肉 卵	ごはん、サラダ油	たまねぎ、白菜 たけのこ、しいたけ 青ねぎ、こんにゃく 大根、きゅうり
23	木	牛乳、オリーブパン レンズ豆のカレースープ ミンチカツ	牛乳、ベーコン ミンチカツ	オリーブパン、サラダ油 じゃがいも、レンズ豆 天ぷら油	にんじん、キャベツ たまねぎ、しめじ、トマト にんにく、土しょうが
24	金	発酵乳、麦ごはん みそすいとん 魚の塩焼き	発酵乳、鶏肉 うすあげ、みそ 魚切り身	麦ごはん、すいとん	大根、にんじん ごぼう、白菜 青ねぎ
27	月	牛乳、ごはん 麻婆豆腐 中華ハムサラダ	牛乳、合ミンチ 豆腐、みそ ハム	ごはん、ごま油 ラー油、片栗粉	たまねぎ、にんじん 白菜、にら、土しょうが きゅうり、こんにゃく寒天
28	火	牛乳、減量ごはん きつねうどん 五目大豆	牛乳、鶏肉 すしあげ、大豆 ちくわ、昆布	ごはん、うどん サラダ油	にんじん、青ねぎ こんにゃく 干しいたけ
29	水	牛乳、ごはん 根菜汁 チキン南蛮	牛乳、うすあげ 鶏肉、豚肉	ごはん、片栗粉 天ぷら油、里いも	大根、にんじん しめじ、青ねぎ 土しょうが
30	木	牛乳、コッペパン 八宝菜 フルーツ杏仁	牛乳、豚肉 かまぼこ、牛乳寒天	パン、片栗粉 ごま油	もやし、白菜、ヤングコーン たけのこ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、土しょうが しいたけ、みかん、黄桃、パイナップル
31	金	牛乳、えびピラフ 豆乳チャウダー ミートボール	牛乳、えび ベーコン、豆乳 ミートボール	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ホールコーン じゃがいも、小麦粉	にんじん、グリーンピース たまねぎ、エリンギ しめじ、ほうれん草 ケチャップ

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量	615Kcal	23.2g	30.1%	318mg	2.2mg	277μgRE	0.40mg	0.50mg	20mg

(1月分給食回数16回予定)

3学期が始まりました!

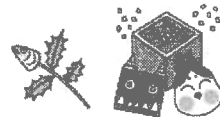
新しい年を迎えて、学年最後の学期が始まりました。今年も元気に過ごせるように生活についての目標をたててみましょう。



1月24日～30日は 全国学校給食週間です

昭和21年、栄養不足の日本の子どもたちを救うため、世界の国々から送られてきた食べ物を使って学校給食を始めたのが12月24日でした。それ以来この日を学校給食感謝の日としています。12月24日は冬休み間近であったことから、一カ月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。この機会に、給食や食べ物について考えてみましょう。

節分



2月3日は節分です。2月の献立は節分にちなんで、大豆や大豆製品などが多く登場します。大豆にはたんぱく質が多く含まれ、その他にも、「ビタミン・カルシウム・食物繊維」など健康な体づくりに大切な栄養素がたくさん含まれています。

食育の日献立の紹介

★1月(17日実施予定)

『焼き子持ちししゃも』

★2月(19日実施予定)

『大豆とかえりのごまがらめ』

※都合により献立や材料の変更がありますので
 ご了承下さい。
 泉大津市ホームページから確認いただけます。



令和元年度

2月分

日	曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
			血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える
3	月	牛乳、ごはん けんちん汁 いわしの蒲焼き、節分豆	牛乳、豆腐 うすあげ、節分豆 いわし	ごはん、里いも 片栗粉、天ぷら油	こんにゃく、大根 ごぼう、にんじん 青ねぎ
4	火	牛乳、減量パン ワンタンメン もやしのナムル	牛乳、豚肉	減量パン、中華麺 ワンタン皮、サラダ油 ホールコーン、炒りすりごま ごま油	にんじん、たまねぎ キャベツ、青ねぎ 土しょうが、にんにく 太もやし
5	水	発酵乳、ごはん 鶏はくさい鍋 ひじきとツナの煮物	発酵乳、ひじき ちくわ、まぐろ油漬 うすあげ、鶏肉、豆腐	ごはん、サラダ油	大根、にんじん、白ねぎ 白菜、ごぼう、えのきたけ 土しょうが、たまねぎ
6	木	牛乳、コッペパン ハッシュドポーク マセドアンサラダ	牛乳、豚肉 ウインナー	パン、サラダ油 小麦粉、マーガリン じゃがいも	にんにく、にんじん たまねぎ、しめじ、セロリ グリーンピース、きゅうり トマト、ケチャップ
7	金	牛乳、ごはん 厚揚げと大根の煮物 手作りふりかけ(大豆フレーク)	牛乳、鶏肉 厚揚げ、大豆フレーク かつおぶし	ごはん、里いも 白ごま	大根、にんじん たけのこ、しいたけ 三度豆、乾燥大根葉
10	月	牛乳、ごはん 唐汁 鶏と栗の照り煮	牛乳、おから うすあげ、鶏肉	ごはん、天ぷら油 片栗粉、くり	ごぼう、にんじん 大根、青ねぎ、こんにゃく 土しょうが、チンゲンサイ
12	水	牛乳、ごはん 関東煮《卵除去可能》 きゅうりの酢の物	牛乳、牛肉、すじ肉 がんもどき、ちくわ ごぼう、厚揚げ、わかめ うずら卵、サラダチキン	ごはん、じゃがいも	こんにゃく、大根 きゅうり
13	木	牛乳、チャーハン スーミータン 中華風肉団子	牛乳、豚肉 ハム、ミートボール	アルファ化米、クリスタル 片栗粉、サラダ油 クリームコーン ホールコーン、ごま油	にんじん、青ねぎ、にら たまねぎ、土しょうが にんにく、もやし ケチャップ
14	金	牛乳、コッペパン ミネストローネ かぼちゃのオープン焼き	牛乳、鶏肉 ベーコン	パン、白いんげん豆 マカロニ、じゃがいも オリーブ油、ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、ケチャップ 粉パセリ、トマトピューレ かぼちゃ、エリンギ、パプリカ
17	月	牛乳、ごはん 治部煮 いかじゃが	牛乳、鶏肉 いか	ごはん、ふ 片栗粉、じゃがいも	しいたけ、たけのこ にんじん、三度豆 大根、白菜 たまねぎ、こんにゃく
18	火	牛乳、減量パン ほうれん草の豆乳スパゲティー ウインナーと枝豆のソテー	牛乳、鶏肉 豆腐、ウインナー	減量パン、スパゲティー サラダ油、ホールコーン 小麦粉	たまねぎ、ほうれん草 しめじ、にんじん パプリカ、枝豆
19	水	発酵乳、ごはん 豚汁 大豆とかえりのごまがらめ	発酵乳、豚肉 ちくわ、うすあげ みそ、いり豆 かえりちりめん	ごはん、片栗粉 天ぷら油、白ごま	ごぼう、青ねぎ こんにゃく、白菜 にんじん、大根
20	木	牛乳、ごはん 中華豆腐 もやしの煮物	牛乳、豆腐 えび、合ミンチ 焼豚	ごはん、片栗粉 ごま油、サラダ油	チンゲンサイ、にんじん たけのこ、しいたけ 土しょうが、グリーンピース 太もやし、三度豆
21	金	牛乳、ごはん カレーシチュー フルーツミックス	牛乳、豚肉 粉チーズ	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン	たまねぎ、にんじん ブルーベリー みかん、黄桃、パイナップル チンゲンサイ、ケチャップ
25	火	牛乳、麦ごはん どさんこ汁 さばのしょうが煮	牛乳、豚肉 豆腐、みそ さば	麦ごはん、ホールコーン じゃがいも	にんじん、大根 青ねぎ、土しょうが
26	水	牛乳、減量ごはん 力もちうどん ひじきの炒り煮	牛乳、鶏肉 かまぼこ、うすあげ ひじき	ごはん、うどん 白玉餅、サラダ油	白菜、にんじん 青ねぎ、こんにゃく
27	木	牛乳、黒糖米粉パン ポトフ 鶏肉とれんこんのオイル焼き	牛乳、ウインナー 鶏肉	黒糖米粉パン じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ れんこん、パプリカ エリンギ
28	金	牛乳、いり豆ご飯 とりみ汁 厚焼き卵	牛乳、いり豆 うすあげ、鶏肉 かまぼこ 厚焼き卵	アルファ化米、クリスタル ふ、片栗粉	大根、たまねぎ にんじん、ほうれん草 青ねぎ、えのきたけ ごぼう、土しょうが

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量	613Kcal	23.9g	28.9%	310mg	2.3mg	282μgRE	0.37mg	0.49mg	18mg

(2月分給食回数18回予定)