

小学校給食献立表

令和4年度 1月分

令和4年度 2月分

第380号
泉大津市教育委員会

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	熱や力のもととなる	体の調子を整える
とぎめき 12木	ごはん、雑煮 ぶりの照り焼き 黒豆	豆腐、白みそ ぶりの照り焼き 黒豆	ごはん、里いも 白玉餅	大根、金時にんじん 青ねぎ
13金	チャーハン、牛乳 スーミータン しゅうまい	牛乳、豚肉 ハム、しゅうまい	アルファ化米、クリスタル サラダ油、クリームコーン ホールコーン、ごま油 片栗粉	にんじん、青ねぎ たまねぎ、土しょうが にんにく、にら、もやし
16月	麦ごはん、牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	牛乳、牛肉	麦ごはん、じゃがいも 小麦粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ケチャップ ブルーベリー、みかん 黄桃、パイナップル、ナタデココ
17火	減量ごはん、牛乳 ワンタンメン もやしのナムル	牛乳、豚肉	減量ごはん、中華麺 キャベツ、青ねぎ ホールコーン、ごま油 炒りすりごま	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
18水	玄米ごはん、発酵乳 肉団子と白菜の煮物 わかめとツナの酢の物	発酵乳、ミートボール 乾燥わかめ まぐろ油漬	玄米ごはん、片栗粉 サラダ油、ホールコーン	しいたけ、白菜 たまねぎ、にんじん 青ねぎ、きゅうり
19木	ごはん、牛乳 いものこ汁 ちくわの磯部揚げ、ふりかけ	牛乳、鶏肉 うすあげ、ちくわ 青のり	ごはん、里いも 小麦粉、天ぷら油	にんじん、大根 ごぼう、しめじ 青ねぎ、こんにゃく
20金	ごはん、牛乳 すき焼き 平天とピーマンのマヨ風味炒め	牛乳、牛肉 豆腐、平天	ごはん、ふ サラダ油、ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	白菜、たまねぎ えのきたけ、青ねぎ、白ねぎ ごぼう、こんにゃく ピーマン、にんじん
23月	ココア食パン、牛乳 豆乳クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳、鶏肉 豆乳、ハム	ココア食パン、サラダ油 じゃがいも、小麦粉 ホールコーン	にんじん、たまねぎ エリンギ、グリーンピース ブロッコリー
24火	減量ごはん、牛乳 すいとん 鮭の塩焼き、みかん	牛乳、鶏肉 うすあげ、豆腐 さけの切り身	減量ごはん、里いも すいとん	大根、にんじん ごぼう、青ねぎ みかん
25水	玄米ごはん、発酵乳 八宝菜<卵除去可能> 肉団子の甘酢煮	発酵乳、豚肉 かまぼこ、うずら卵 ミートボール	玄米ごはん、片栗粉 ごま油	もやし、白菜、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ 土しょうが、たけのこ しいたけ、ヤングコーン パプリカ、ケチャップ
とぎめき 26木	ごはん、腸活お助け汁 テンペの竜田揚げ キムタク炒め	乾燥わかめ、豚肉 オーガニックみそ テンペの竜田揚げ	ごはん、里いも 甘酒、ごま油	大根、にんじん、青ねぎ しめじ、こんにゃく、ごぼう 白菜キムチ、たくあん たまねぎ、太もやし
27金	ガーリックライス、牛乳 コンソメスープ 羽衣スパイスカレー	牛乳、ベーコン 合ミンチ、豆腐	アルファ化米、クリスタル ホールコーン、サラダ油 じゃがいも	にんにく、キャベツ たまねぎ、にんじん、しめじ 粉パセリ、ダイスカットトマト 土しょうが
30月	ごはん、牛乳 鶏肉と大根の西京煮 豆腐おかつ炒め ミニフィッシュ	牛乳、鶏肉 うすあげ、白みそ 豆腐、花かつお ミニフィッシュ	ごはん、里いも ふ、ごま油 白ごま	大根、にんじん ごぼう、白ねぎ しいたけ、三度豆
31火	減量パン、牛乳 ほうれん草の豆乳スパゲティー 牛肉とエリンギのサルタート	牛乳、ベーコン 豆乳、牛肉	減量パン、スパゲティー ホールコーン、小麦粉 サラダ油、オリーブ油	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、エリンギ パプリカ、にんにく 粉パセリ

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。まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすい時期なので、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。もちろん、毎日の食事でも大切に、今年も元気に過ごしましょう。

とぎめき給食の紹介

★1月12日実施予定<お節料理>

お節料理にはそれぞれ意味や願いが込められており、お正月にいただく大切な料理です。

★1月26日実施予定<腸内フローラの日>

人間の腸内の、さまざまな細菌が集まった腸内フローラは、腸内フローラと呼ばれます。腸内フローラを良い状態に近づけるための食べ物がたくさん登場します。

★2月9日実施予定

<冬の味覚と体を温めて風邪を予防しよう>
冬が旬の食材がたくさん登場します。体を温めてくれる「しょうが」や、旬の「れんこん」や「大根」が出てきます。冬の味覚を味わいましょう！

1月17日～20日は 岐阜県大垣市のお米が給食に登場します！

岐阜県大垣市で、お米を育てるときに農業や化学肥料を使わないようにして作られた特別なお米です。普段味わえないお米を味わってください！

食育の日献立の紹介

★1月19日実施予定(テーマ:秋田県)

「いものこ汁」

★2月17日実施予定(テーマ:滋賀県)

「打ち豆汁」・「牛肉と赤こんにゃくの時雨煮」

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

給食はいろんな人やものが関わっています。感謝して食べましょう。

※泉大津市ホームページからも献立表をご確認いただけます。

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	熱や力のもととなる	体の調子を整える
1水	ごはん、発酵乳 くずきりと豚肉の煮物 小松菜とツナの炒め物	発酵乳、豆腐 豚肉、まぐろ油漬	ごはん、くずきり ホールコーン、サラダ油	たまねぎ、にんじん 大根、青ねぎ 小松菜、土しょうが
2木	コッペパン、牛乳 ハッシュドビーフ 大根サラダ	牛乳、牛肉 サラダチキン	パン、サラダ油 小麦粉	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 ケチャップ、大根、きゅうり ダイスカットトマト
3金	ごはん、牛乳 みそけんちん汁 いわしの蒲焼き、節分豆	牛乳、豆腐 うすあげ、合みそ いわし、節分豆	ごはん、里いも 片栗粉、天ぷら油	もやし、にんじん 小松菜、白ねぎ ごぼう、こんにゃく
6月	ごはん、牛乳 吉野煮 じゃこピーマン	牛乳、ミートボール 平天 ちりめんじゃこ	ごはん、片栗粉 サラダ油、白ごま	しいたけ、白菜、たまねぎ にんじん、青ねぎ、ピーマン こんにゃく、たけのこ
7火	減量ごはん、牛乳 キムチうどん ひじきとツナの煮物	牛乳、豚肉 ひじき、ちくわ まぐろ油漬	減量ごはん、うどん サラダ油	白菜、にんじん 白菜キムチ、青ねぎ たまねぎ
8水	麦ごはん、牛乳 カレーシチュー ホワイトビーチミックス	牛乳、牛肉	麦ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ケチャップ ブルーベリー、白桃 黄桃、ナタデココ
とぎめき 9木	ごはん、冬のあったか根菜鍋 メヒカリの唐揚げ つくねとれんこんの生姜あんかけ	豚肉、豆腐 うすあげ、とりつくね メヒカリの唐揚げ	ごはん、天ぷら油 片栗粉	大根、にんじん、白ねぎ 白菜、ごぼう、えのきたけ 土しょうが、れんこん
10金	いり豆ご飯、発酵乳 田舎汁 厚焼き卵	発酵乳、うすあげ いり豆、鶏肉 豆腐、ちくわ 合みそ、厚焼き卵	アルファ化米、クリスタル 里いも	しいたけ、ごぼう にんじん、青ねぎ
13月	ごはん、牛乳 豚肉のブルコギ 春巻	牛乳、豚肉	ごはん、くずきり ごま油、片栗粉 春巻	たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、たけのこ、にら 土しょうが、にんにく 太もやし、リンゴピューレ
14火	減量パン、牛乳 豆乳トマトスパゲティー 鶏肉のパン粉焼き チョコレートデザート	牛乳、ベーコン まぐろ油漬、豆乳 鶏肉	減量パン、スパゲティー オリーブ油、パン粉 チョコレートデザート	たまねぎ、ほうれん草 にんにく、ダイスカットトマト にんじん、エリンギ パプリカ、粉パセリ
15水	玄米ごはん、牛乳 白菜のしょうみ汁 さばのしょうが煮	牛乳、豚肉 うすあげ、さば	玄米ごはん、片栗粉	にんじん、白菜 ごぼう、えのきたけ 青ねぎ、土しょうが
16木	ごはん、牛乳、個袋ふりかけ 豚肉と厚揚げの煮物 小松菜のおひたし	牛乳、豚肉 厚揚げ、ちくわ	ごはん、片栗粉 サラダ油、ホールコーン	たけのこ、にんじん 三度豆、大根 小松菜、しめじ
17金	ごはん、発酵乳 打ち豆汁 牛肉と赤こんにゃくの時雨煮	発酵乳、打ち豆 豆腐、うすあげ 合みそ、牛肉、平天	ごはん、里いも 白ごま、サラダ油	大根、にんじん、青ねぎ たけのこ、赤こんにゃく 土しょうが
20月	クロワッサン、牛乳 スコッチブロス ペイコポテト	牛乳、鶏肉 ウインナー	クロワッサン、麦ミックス サラダ油、ホールコーン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ 粉パセリ
21火	減量ごはん、牛乳 タンタンメン もやしとにらの炒め物	牛乳、合ミンチ 合みそ、焼豚	減量ごはん、中華麺 ごま油、ねりごま サラダ油	たまねぎ、にんじん、白ねぎ 青ねぎ、土しょうが、にら にんにく、太もやし
22水	玄米ごはん、発酵乳 関東煮<卵除去可能> きゅうりの酢の物	発酵乳、牛肉、すじ肉 ちくわ、冷凍厚揚げ ごぼう天、乾燥わかめ うずら卵、サラダチキン	玄米ごはん、じゃがいも	こんにゃく、大根 きゅうり
24金	カレーピラフ、牛乳 野菜スープ ミートボール	牛乳、鶏肉 ベーコン ミートボール	アルファ化米、クリスタル ホールコーン、サラダ油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース、キャベツ ほうれん草、ケチャップ
27月	ごはん、牛乳、ふりかけ 豚かす汁 大豆とかえりのごまがらめ	牛乳、豚肉、白みそ うすあげ、いり豆 かえりちりめん	ごはん、里いも 片栗粉、酒かす 天ぷら油、白ごま	大根、にんじん 青ねぎ、小松菜 こんにゃく
28火	減量ごはん、牛乳 ちゃんこうどん 平天と大根の含め煮	牛乳、鶏肉 うすあげ、平天	減量ごはん、うどん	にんじん、白菜 青ねぎ、ごぼう 大根

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
今月の栄養量	630Kcal	22.7g	29.3%	327mg	2.6mg	187μgRAE	0.39mg	0.44mg	24mg

(1月分給食予定回数14回予定)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(2月分給食予定回数19回予定)

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
今月の栄養量	641Kcal	22.5g	30.5%	338mg	3.3mg	189μgRAE	0.34mg	0.45mg	18mg