

小学校給食献立表

第386号
泉大津市教育委員会

令和5年度

1月分

令和5年度

2月分

日付	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る		熱や力のもとになる		体の調子を整える			
ときめき	ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き 黒豆	黒豆 みそ	豆腐 ぶりの照り焼き	ごはん 白玉餅	里いも	大根 青ねぎ	金時にんじん		
11 木	赤飯 牛乳 花麩のすまし汁 つくねとれんこんの生姜あんかけ ごま塩	牛乳 豆腐	かまぼこ とりつくね	アルファ化赤飯 片栗粉 ごま塩	花ふ	たけのこ えのきたけ 土しよが にんじん	青ねぎ 白ねぎ れんこん		
12 金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	牛乳	牛肉	麦ごはん サラダ油 小麦粉	花ふ	にんじん グリンピース ブルーベリー たまねぎ みかん缶 黄桃缶 パイナップル 寒天缶	ケチャップ		
15 月	玄米ごはん 牛乳 吉野煮 わかめとツナの酢の物	牛乳	まぐろ油漬 ミートボール わかめ	玄米ごはん サラダ油	ホールコーン 片栗粉	しいたけ たまねぎ 青ねぎ	白菜 にんじん きゅうり		
16 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 ワンタン皮 ホールコーン ごま油	中華麺 サラダ油	にんじん キャベツ キムチ しょうが たまねぎ	たまねぎ 青ねぎ にんにく		
17 水	もちもち和三盆パン 牛乳 豆乳チャウダー ほきフライ	牛乳 豆乳	ベーコン ほきフライ	もちもち和三盆パン ホールコーン 小麦粉 ノンエッグタルタルソース	じゃがいも	しめじ たまねぎ ほうれん草	にんじん ほうれん草		
18 木	ごはん 発酵乳 さつまいも汁 油そうめん ミニフィッシュ	発酵乳 うすあげ みそ 豚肉 粉かつお	うすあげ みそ 豚肉 ミニフィッシュ	ごはん さつまいも そうめん サラダ油		こんにゃく ごぼう 青ねぎ たまねぎ	にんじん もやし キャベツ しいたけ	にら	
19 金	ごはん 発酵乳 冬野菜のみそ汁 牛肉とさつまいもの甘辛煮 ぶりかけ	発酵乳 うすあげ みそ 豚肉	豆腐 みそ 牛肉 平天	ごはん さつまいも サラダ油		白菜 れんこん 青ねぎ	大根 にんじん 土しよが		
22 月	コッペパン 牛乳 オニオン エッグスープ《除去食可能》 パジルチキン	牛乳 鶏肉	ベーコン 液卵	パン サラダ油	オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ ほうれん草	にんじん パジルペースト		
23 火	減量ごはん 牛乳 すいとん さけの塩焼き みかん	牛乳 うすあげ さけ切り身	鶏肉 豆腐	減量ごはん すいとん	里いも	大根 ごぼう みかん	にんじん 青ねぎ		
24 水	ときめき ごはん 松波キャベツのごまみそ鍋 里いもコロケ 大阪しろなのミネラル炒め	とろつくね 厚揚げ オーガニックみそ ちくわ 削り粉	ごはん 炒りすりごま 天ぷら油 ホールコーン サラダ油	ごはん 炒りすりごま 天ぷら油 ホールコーン サラダ油	里いもコロケ	にんじん もやし にら 松波キャベツ 土しよが 大阪しろな	大根 にんじん にら 土しよが		
25 木	チャーハン 牛乳 スーミータン しゅうまい	牛乳 ハム	豚肉 しゅうまい	アルファ化米 サラダ油 ホールコーン 片栗粉	クリスタル クリームコーン ごま油	にんじん たまねぎ にんにく もやし	青ねぎ 土しよが にら		
26 金	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の西京煮 甘辛ピーマン ミルメーク	牛乳 豆腐 みそ	鶏肉 うすあげ まぐろ油漬	ごはん サラダ油 ミルメーク	里いも 白ごま	大根 ごぼう ピーマン エリンギ	にんじん 白ねぎ たまねぎ		
29 月	玄米ごはん 発酵乳 根菜椀 キムタク炒め ぶりかけ	発酵乳 うすあげ 豚肉	かまぼこ 豚肉	玄米ごはん 片栗粉 ごま油		にんじん ごぼう えのきたけ 青ねぎ 白菜キムチ	大根 えのきたけ 大阪しろな たくあん	たまねぎ 太もやし	
30 火	減量パン 牛乳 ほうれん草の豆乳スパゲティ 牛肉とエリンギのサルタート	牛乳 豆乳	ベーコン 牛肉	減量パン ホールコーン サラダ油	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん パプリカ パジルペースト	ほうれん草 エリンギ にんにく		
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 肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	604Kcal	21.9g	28.7%	354mg	3.98mg	186μgRAE	0.37mg	0.44mg	22mg

(1月分給食予定回数 15回)

3学期が始まりました

学年最後の学期になりました。まだまだ寒い日が続き、体調も崩しやすい時期です。しっかり手洗い・うがいをし、風邪などの予防をしましょう。もちろん、毎日の食事も大切です。



とよめき給食の紹介

★1月11日「おせち料理」
おせち料理にはそれぞれ意味や願いが込められています。給食では出せ魚のぶりも登場します。

★1月25日「地産地消③大阪産を食べよう」
泉州産の「松波キャベツ」、大阪産の「里芋」、「大阪しろな」を使った献立です。大阪でも、農産物がたくさん穫れます。

★2月8日「体を温める旬の食材」
「かぶ」「白菜」「わかさぎ」「れんこん」「ごぼう」など、冬が旬の野菜等をふんだんに使った献立です。「しょうが」を使ったお汁で、体が温まります。

★2月22日「ミネラルたっぷり給食③」
煮干しを砕いた「削り粉」や、大豆から作られる「厚揚げ」を使った「ミネラルすき焼き」が初登場です。骨ごと食べられる「黄金かれの磯部揚げ」や、海のミネラルたっぷりの「ひじき」を使ったサラダも登場します。

食育の日献立の紹介

★1月(19日実施予定)
油そうめん(鹿児島県)
★2月(19日実施予定)
僧兵汁(和歌山県)

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

給食には、いろいろな人が関わってくれています。また食材の命もいただいています。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確認いただけます。

※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。

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		熱や力のもとになる		体の調子を整える			
1 木	ごはん 牛乳 中華豆腐 きゅうりの棒々鶏	牛乳 豆腐	サラダチキン 合ミンチ	ごはん ごま油	片栗粉	きゅうり チンゲンサイ たけのこ 土しよが	こんにゃく 寒天 にんじん しいたけ		
2 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 うすあげ みそ いわし	豆腐 節分豆	ごはん 小麦粉	片栗粉 天ぷら油	えのきたけ こんにゃく ごぼう	しめじ にんじん 小松菜		
5 月	ごはん 発酵乳 くすきりと豚肉の煮物 平天とピーマンのマヨ風味炒め ぶりかけ	発酵乳 豚肉	豆腐 平天	ごはん ホールコーン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ		くすきり ピーマン	にんじん 青ねぎ		
6 火	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 大根サラダ	牛乳	牛肉 ハム	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 ホールコーン	サラダ油	大根	にんじん ケチャップ ブルーベリー きゅうり		
7 水	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 まぐろ油漬	減量ごはん うどん サラダ油		白菜 白菜キムチ たまねぎ	にんじん 青ねぎ		
ときめき	ごはん かぶと白菜の生姜味噌汁 わかさぎかつ- 鶏肉と根菜のしくれ煮	うすあげ 豆腐 オーガニックみそ わかさぎフリッター 鶏肉		ごはん サラダ油	天ぷら油	白菜 しいたけ 青ねぎ ごぼう	かぶ にんじん 土しよが れんこん		
8 木	いり豆ご飯 牛乳 沢煮椀 八幡巻	牛乳 いり豆	うすあげ 豚肉 八幡巻	アルファ化米 クリスタル 片栗粉		ごぼう 大根	にんじん 小松菜		
13 火	玄米ごはん 牛乳 デジフルコギ 春巻	牛乳 豚肉	玄米ごはん くすきり ごま油 春巻	白ごま 天ぷら油		たまねぎ キャベツ たけのこ 土しよが	にんじん ピーマン にら エリンギ	白ねぎ ほうれん草	
14 水	減量パン 牛乳 豆乳トマトスパゲティ 鶏肉のパン粉焼き チョコレートデザート	牛乳 豆乳	鶏肉 ベーコン	減量パン チョコレートデザート スパゲティ	パン粉 オリーブ油	トマト パプリカ たまねぎ しめじ	にんじん ほうれん草 たまねぎ にんにく		
15 木	ごはん 発酵乳 白菜のしょうが汁 さばのしょうが煮	発酵乳 うすあげ さば	鶏肉	ごはん 片栗粉		にんじん ごぼう 青ねぎ	白菜 えのきたけ 土しよが		
16 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 ベーコンとれんこんの甘辛炒め ぶりかけ	牛乳 厚揚げ ベーコン	豚肉 ちくわ	ごはん サラダ油 ごま油 白ごま	片栗粉	たけのこ 三度豆 れんこん ピーマン	にんじん 大根 こんにゃく		
19 月	ごはん 発酵乳 僧兵汁 もやしとツナの梅肉炒め ミニフィッシュ	発酵乳 みそ ミニフィッシュ	豚肉 まぐろ油漬	ごはん サラダ油	里いも	白菜 にんじん ごぼう 土しよが	大根 しいたけ にんにく 太もやし	枝豆 ねり梅	
20 火	クロワッサン 牛乳 スコッチプロス バイクドボテ	牛乳 ベーコン	鶏肉	クロワッサン サラダ油 ホールコーン	麦ミックス ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
21 水	減量ごはん 牛乳 ちゃんごうどん 五目大豆	牛乳 うすあげ ちくわ	鶏肉 大豆 こんぶ	減量ごはん うどん サラダ油		にんじん 白菜 小松菜 青ねぎ 干しいたけ	こんにゃく ごぼう		
ときめき	ごはん ミネラルすき焼き 黄金かれの磯部揚げ 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 削り粉 ひじき	厚揚げ 黄金かれい サラダチキン	ごはん サラダ油	ふ 天ぷら油	白菜 えのきたけ 青ねぎ こんにゃく	たまねぎ 枝豆 パプリカ ごぼう		
22 木	ごはん 牛乳 豚かす汁 大豆とかえりのごまがらめ	牛乳 うすあげ いり豆	豚肉 みそ かえりちりめん	ごはん 片栗粉 白ごま	里いも 天ぷら油 酒かす	大根 青ねぎ こんにゃく	にんじん		
26 月	玄米ごはん 発酵乳 関東煮《卵除去可能》 キャベツとわかめの酢の物	発酵乳 厚揚げ わかめ 一口がらめ	牛肉 ちくわ わかめ ごぼう天 うすあげ	玄米ごはん ホールコーン じゃがいも		こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり	にんじん 大根 きゅうり		
27 火	減量ごはん 牛乳 タンタンメン 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳 みそ	合ミンチ 焼豚	減量ごはん ごま油 ホールコーン サラダ油	中華麺 ねりごま	たまねぎ 白ねぎ 土しよが エリンギ	にんじん にんにく しめじ	パプリカ 青ねぎ にんにく	
28 水	コッペパン 牛乳 ハッシュドビーフ フルーツミックス	牛乳	牛肉	パン 小麦粉	サラダ油	にんにく たまねぎ セロリ トマト	にんじん にんじん 黄桃缶 パイナップル バナナ グレープフルーツ オレンジ	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 肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	642Kcal	23.1g	32.5%	363mg	2.66mg	170μgRAE	0.34mg	0.44mg	19mg

(2月分給食予定回数 19回)