

泉大津市中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

2024年1月

1月

HAPPY NEW YEAR 2024

新しい1年が始まりました。今年もみなさんに、安心・安全な給食を美味しく食べていただけるように作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

全国学校給食週間
【1月24日～30日】

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達のために食事を出したのが始まりとされています。戦争による食料不足で一時中断していましたが、ララ(アメリカの団体)からの物資の援助を受け、昭和21年12月24日に給食が再開しました。これを記念して、12月24日を『学校給食記念日』としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1月24日～30日が『学校給食週間』となりました。学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食材の大切さを見直す1週間です。

15	16	17	18	19 食育献立
852 34.5 33.2 2.5	782 28.9 25.6 2.3	819 20.3 25.0 2.3	650 22.1 32.5 3.2	813 32.8 17.4 2.4
野菜の塩こうじ炒め 鶏肉の唐揚げ3個 牛乳	肉団子の甘酢あん 鶏肉の唐揚げ 牛乳	さつまいもサラダ お豆腐と野菜のナゲット2個 ミールシンド	枝豆とひじきのサラダ ハッシュポテト1個 牛乳	ほうれん草のお浸し さばのみそだれ1個 ヨーグルト
ごはん 豆腐のみそ汁	ごはん マーボー大根	ごはん 沢庵粥	山型食パン 酒粕クリームシチュー	ごはん だぶ
●ごはん 米 ●豆腐のみそ汁 出し昆布、有機小松菜、玉ねぎ、にんじん、きざみ揚げ、豆腐 ●野菜の塩こうじ炒め 豚肉、キャベツ、デンゲン菜、りよくとうもろやし ●鶏肉の唐揚げ 鶏肉、にんにく、しょうが	●ごはん 米 ●マーボー大根 大根、にんにく、白ねぎ、豆板醤、しょうが、なたね油、テンメンジャン、冷凍里芋、玉ねぎ、干し椎茸 ●肉団子の甘酢あん ミートボール、青ピーマン、揚げ油、たまねぎ、にんじん ●鶏肉の唐揚げ 鶏肉、にんにく、しょうが	●ごはん 米 ●沢庵粥 鶏肉、大根、にんじん、ごぼう(ざさがき)、冷凍里芋、突きこんやく、なたね油 ●さつまいもサラダ さつまいも、冷凍ホールコーン、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ ●お豆腐と野菜のナゲット お豆腐、野菜のナゲット、揚げ油 ●ぶりかけ(お魚) ぶりかけ	●山型食パン 小麦粉、米粉、バター ●酒粕クリームシチュー 鶏肉、にんじん、玉ねぎ、冷栗、ミックスチーズ、生クリーム、酒粕ペースト、白ワイン、豚骨スープ ●枝豆とひじきのサラダ むき枝豆、ひじき、キャベツ ●ハッシュポテト ハッシュポテト、揚げ油	●ごはん 米 ●だぶ 干し椎茸、にんじん、冷凍里芋、ごぼう(乱切り)、大根、冷栗、突きこんやく、冷凍絹揚げ ●ほうれん草のお浸し 有機ほうれん草、粉末昆布、冷凍ホールコーン、白ごま(すり)、平天 ●さばのみそだれ さば切り身、しょうが、有機赤みそ、片栗粉 ●味噌のり

22	23	24	25	26
648 26.6 17.1 4.4	689 24.0 29.1 4.4	832 29.9 27.7 2.5	601 17.9 13.4 3.2	744 38.3 34.2 3.6
アスパラチキン ハムサラダ ショア ショア ショア	中華麺 春巻き1個 小松菜の中華和え 牛乳	きゅうりの酢の物 かぼちゃの天ぷら 牛乳	大阪産小松菜のミネラル炒め 里芋コロック1個 お茶	ガーリックレモンチキン ツナのマリネ 牛乳
キャロットピラフ ABCマカロニスープ	おにぎり1個 ちゃんぽん	ごはん 親子丼(卵入り)	ごはん(発芽玄米入り) まつなみキャベツのゴマ味噌漬	山型食パン ミートビーンズ
●キャロットピラフ 米、キャロットピラフの素 ●ABCマカロニスープ パセリ粉、鶏肉、アルファベットマカロニ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、有機ほうれん草、鶏がらスープ、白ワイン、なたね油 ●アスパラチキン 鶏肉、にんにく、コンソメ、アスパラガス、オリーブ油、黒こしょう ●ハムサラダ ボンレスハム、きゅうり、にんじん、なたね油 ●ブレンドレッシング(小袋)	●おにぎり 米、なたね油 ●ちゃんぽん 豚肉、えのき、にんじん、ごま油、りよくとうもろやし、なるとかまぼこ、デンゲン菜 ●中華麺 中華麺、なたね油 ●春巻き 春巻き、揚げ油 ●小松菜の中華和え 焼きたまご、有機小松菜、なたね油 ●さつまいもチップス(小袋)	●ごはん 米 ●親子丼(卵入り) 鶏肉、液卵、切り節、なたね油、干し椎茸、みつば、片栗粉、出し昆布、玉ねぎ ●焼き鳥(卵抜き) 鶏肉、玉ねぎ、片栗粉 ●さつまいもチップス(小袋) じゃがいも、揚げ油、片栗粉 ●かぼちゃの天ぷら 西洋かぼちゃ、揚げ油、小麦粉	●ごはん(発芽玄米入り) 米、発芽玄米 ●まつなみキャベツのゴマ味噌漬 玉ねぎ、豆腐、きざみ揚げ、まつなみキャベツ、白ごま(すり)、冷凍ホールコーン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉 ●里芋コロック 里芋、コロック、揚げ油 ●大阪産小松菜のミネラル炒め 小松菜、粉砕り節、なたね油 ●かぼちゃの天ぷら 西洋かぼちゃ、揚げ油、小麦粉	●山型食パン 小麦粉、米粉、バター ●ミートビーンズ 玉ねぎ、豚ひき肉、デミグラスソース、にんじん、乾燥大豆、鶏がらスープ、セロリ、にんにく、豚骨スープ、冷凍ブロッコリー、米粉ブランコ(※)、ソーテッドオニオン、トマトケチャップ、素材力鶏だし、トマトピューレ、なたね油、とんかつソース ●ガーリックレモンチキン 鶏肉、しょうが、にんにく、レモン汁 ●ツナのマリネ ツナフレーク油揚げ、オリーブ油、大根、きゅうり、冷栗ホールコーン、ワインビネガー、なたね油

月 29	火 30	水 31
738 22.3 24.1 2.0	765 25.7 18.5 2.6	717 33.8 22.6 4.3
白米の里布和え あじナゲット2個 牛乳	ジャーマンポテト 照り焼きチキン 牛乳	ほうれん草としめじのお浸し かれのいの唐揚げ1個 牛乳
ごはん 里芋のそぼろ煮	ごはん ジュリエンススープ	かやくごはん 野菜のみそ汁
●ごはん 米 ●里芋のそぼろ煮 鶏ひき肉、冷凍里芋、にんじん、ごぼう(乱切り)、れんこん、冷栗、揚げ油、片栗粉 ●白米の里布和え 白米、にんじん、塩昆布 ●あじナゲット あじナゲット、揚げ油 ●ぶりかけ(抹茶昆布) 昆布、抹茶	●ごはん 米 ●ジュリエンススープ 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、大根、なたね油 ●ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン ●照り焼きチキン 鶏肉、片栗粉 ●ミニゼリー(りんご)	●かやくごはん 米、五目詰めしめじ、野菜のみそ汁、白ねぎ、出し昆布、にんじん、切り節、きざみ揚げ、豆腐 ●ほうれん草としめじのお浸し 有機ほうれん草、平天、粉末昆布、しめじ、冷凍ホールコーン、白ごま(すり) ●かれのい唐揚げ かれのい切り身、しょうが、片栗粉、揚げ油 ●ごまなしミニフィッシュ

ときめき給食の紹介

1月12日のお正月
ときめきポイント
お雑煮はお餅が入った汁物のことを言います。元旦の朝に若水(その年の最初に汲んだ水)で年神様へのお供え物を煮て食べたのが始まりといわれています。神様にお供えしたものを共に食べると、神様からの力を授かることができると考えられているからです。日本各地で、お餅の形やお汁の味、具材が異なりますが、それは地域によって神様にお供えするものが違うからです。給食のお雑煮は、泉大津市でよく食べられている白みそ味ですが、みなさんはどんなお雑煮を食べましたか? お雑煮のほかにも、お正月料理として黒豆やぶり、煮しめや赤飯が出ます! 新年をお祝いしましょう!

1月25日のときめきポイント 大阪産

今回は大阪産のひとつ、泉州地域で作られているブランド野菜「松波キャベツ」を使用します! 泉州地域は水はけがよく、キャベツの栽培に適しています。よく肥えた土で育てられているので、栄養も豊富でとてもおいしいキャベツです。冬が旬の野菜で、寒くなるにつれて甘みを増し、加熱するとさらに甘くなります。お好み焼きの材料としてもとても人気が高いそうです。給食では、「松波キャベツ」の甘みを生かした鍋にしました! ほかに、大阪産の里芋で作った「里芋コロック」や、大阪府でとれた小松菜を使用しています! 地域で作られた食材は、気候風土に合ったものになるので、より健康によいとされています!

おせち料理の意味、知っていますか?

古くから、お正月にはおせち料理が食べられています。新年の幸福を願い、神様に願いを込めて山の幸・海の幸を贅沢にお重に盛り込みます。「今年も1年間健康で幸せに暮らせますように!」という願いが込められた縁起の良い料理です。

【伊達巻】
書が巻物にされていたことから知識が増えることを願う。

【紅白かまぼこ】
半月かまぼこは日の出を表す。赤は慶び、白は神聖の意味を持つ。

【黒豆】
邪気を払い、勤勉に働くことや健康で丈夫に過ごせることを願う。

【昆布巻】
「喜ぶ」にかけて縁起をかつぎ、健康長寿を願う。

【栗きんとん】
黄金色をしていることから財宝にたとえられ、金運を呼ぶ。

『だぶ』が登場します!

『郷土料理を知ろう!』
今年も食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。



今月は 佐賀県

唐津市浜玉町に伝承されている「だぶ」は具だくさんのお吸い物です。濁りのない澄んだ汁が特徴で、具材に水をたくさん入れて「ざぶざぶ」と仕上げることから「ざぶ」が訛って「だぶ」と言われるようになりました。祝い事では具材を短冊切りか細切りにし、弔事では三角に切ります。必ず入れる食材はこんにやく・きくらげ・ふの3つですが、鶏肉や魚のすり身を入れて隠し味に砂糖を少し加えてお吸い物風にする家庭もあるそうです。祝い事や弔事などの人が集まるときに振舞われる料理ですが、日ごろの食事でも親しまれています。是非、佐賀の名物を楽しんでください!!

1月学校給食栄養摂取量											
	エネルギー kcal	たんぱく質 g エネルギーの13~20%	脂質 g エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	741	27.3	24.0	3.2	381	3.8	253	0.33	0.44	30	4.3