

令和7年度 1月分 中学校給食献立表

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		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
9 金	赤飯 牛乳 雑煮 黒豆 鶏肉の照り焼き	アルファ化赤飯 ごま塩 白玉餅 里いも	牛乳 豆腐 黒豆 鶏肉 みそ	土しょうが 大根 金時にんじん 白ねぎ 青ねぎ
13 火	ごはん 発酵乳 ひき肉じゃが 大根とわかめの酢の物 厚焼き卵	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 わかめ 平天 合ミンチ サラダチキン 厚焼き卵	こんにゃく グリンピース 大根 たまねぎ にんじん
14 水	食パン 牛乳 ほうれん草の豆乳スパゲティ きのこのソテー にんじんときゅうりのラペ いちご	食パン 小麦粉 スパゲティ オリーブ油 サラダ油	牛乳 豆乳 まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉	枝豆 きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん いちご ほうれん草 しめじ エリンギ
15 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 くじらの竜田揚げ 小松菜の煮びたし ふりかけ	ごはん 小麦粉 里いも 片栗粉 ごま油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ 平天 くじら	こんにゃく ごぼう 小松菜 大根 土しょうが にんじん 青ねぎ
16 金	ごはん 発酵乳 カレーシチュー フルーツ寒天 キャベツとハムのソテー	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	発酵乳 牛肉 ハム	グリンピース キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん みかん ブルーベリー 黄桃 パイン 寒天 ケチャップ
19 月	食パン 発酵乳 グァーシュ コロコロサラダ チキンナゲット	食パン じゃがいも サラダ油 天ぷら油	発酵乳 豚肉 ウィンナー チキンナゲット	きゅうり たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パプリカ しめじ
20 火	玄米ごはん 牛乳 かき玉豚汁《卵除去対応》 信田煮 白菜と厚揚げのたいたん ふりかけ	玄米ごはん	牛乳 豆腐 うすあげ 信田煮 厚揚げ ちくわ 豚肉 鶏肉 卵 みそ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ 白菜 もやし
21 水	減量ごはん 牛乳 ワンタンメン ナムル 肉団子の甘酢煮	減量ごはん 中華麺 ワンタン皮 片栗粉 白ごま ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 焼豚 ミートボール	土しょうが たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 太もやし
ときめき 22 木	ごはん 泉州産しいたけのみそ汁 豚肉と泉州産にんじんの甘辛炒め 泉州産ほうれん草のおひたし	ごはん 白ごま ごま油	豆腐 うすあげ 平天 豚肉 オーガニックみそ	こんにゃく 大根 ホールコーン にんじん 青ねぎ ほうれん草 しいたけ
23 金	チャーハン 発酵乳 スーミータン しゅうまい ピリ辛きゅうり	アルファ化米 クリスタル サラダ油 片栗粉 クリームコーン ごま油	発酵乳 豚肉 ハム しゅうまい	にんじん 青ねぎ たまねぎ 土しょうが にんにく きゅうり ホールコーン もやし
26 月	麦ごはん 牛乳 すいとん さけの塩焼き ひじきの炒り煮	麦ごはん すいとん 里いも サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ ひじき さけ ちくわ 鶏肉	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ
27 火	玄米ごはん 発酵乳 八宝菜 春巻 大根とツナの中華和え	玄米ごはん 片栗粉 ごま油 天ぷら油 春巻	発酵乳 まぐろ油漬 かまぼこ 豚肉	土しょうが 大根 たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ヤングコーン にんじん 白菜 もやし ししいたけ
28 水	減量ごはん 牛乳 かやくうどん キムタク炒め パラパラかき揚げ ミニフィッシュ	減量ごはん 小麦粉 うどん さつまいも ごま油 天ぷら油	牛乳 ミニフィッシュ かまぼこ 豚肉 焼豚	ごぼう たくあん漬 たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 白菜キムチ 太もやし ししいたけ
29 木	食パン 牛乳 豆乳チャウダー 鶏肉のバーベキューソテー 海藻サラダ	食パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 豆乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉	きゅうり 土しょうが たまねぎ しめじ ホールコーン にんにく パプリカ ほうれん草 もやし りんごピューレ
30 金	ごはん 発酵乳 豚かす汁 大豆の甘辛煮 たこやき	ごはん 里いも サラダ油 天ぷら油 酒かす たこやき	発酵乳 大豆 うすあげ 平天 豚肉 みそ	こんにゃく 三度豆 青ねぎ 土しょうが 大根 にんじん

食品名称	アレルギー
ミートボール	大豆・鶏肉 豚肉
すいとん	小麦
黒豆	大豆
たくあん漬	小麦
さけ切り身	さけ
厚焼きたまご	小麦・卵 大豆
しゅうまい	小麦・豚肉
チキンナゲット	小麦・大豆 鶏肉・豚肉
春巻	小麦・大豆
たこ焼き	小麦・大豆
信田煮	小麦・大豆 鶏肉・豚肉
ごま塩	ごま

(1月分給食予定回数 15回)

※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。

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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
	830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
今月の栄養量	702	29	23	423	3.8	367	0.53	0.47	23

ときめき給食の紹介

★1月22日「地産地消」

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地域でとれた野菜や海産物などがあります。

収穫したものをお店や家まで運ぶ距離が短くなることで、輸送にかかる二酸化炭素の量が減るので、環境への負担が少なくなることや輸送時間が短くなることでより新鮮な食材を食べることが出来ます。輸送距離が短くなることで、運ぶためにかかる費用が抑えられるので、安く食材が手に入ることなどの様々なメリットがあります。

今回のときめき給食では、泉州地域でとれた「しいたけ」「にんじん」「ほうれん草」を使用しています。



食育の日献立

★1月19日(月)ハンガリー料理 「グァーシュ」

グァーシュは、パプリカやたまねぎを入れて作る、ハンガリーの伝統的な家庭料理です。

グァーシュという単語は、ハンガリーの言葉で牛飼いを意味する言葉です。このことから想像できるように、牛飼いが外で農作業などをしながら大鍋で肉やパプリカ、たまねぎ、じゃがいもなどを煮込んだ料理がルーツとされています。

給食では、細かく切ったパプリカの他にパプリカパウダーも使用しています。見た目が赤くなり辛そうに見えますが、野菜の甘味が感じられるスープになっています。