

1月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材			
12(火)	牛乳 ハヤシライス 鶏肉のバーベキューソースかけ (1人2切) コーンサラダ	892 15.1% 30.7%	■牛乳 精白米	ハヤシライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 オニオンソー 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース トマトピューレ	トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 豚骨スープ にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) コーンサラダ 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソー にんにく レモン
13(水)	牛乳 メープルパン ミネストローネ チキンナゲット(1人2個) 大根サラダ	732 13.8% 24.6%	■牛乳 メープルパン	ミネストローネ 蒸し大豆 ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ シェルマカロニ サラダ油(米) かぼちゃペースト	オニオンソー カットトマト ウスターソース 豚カツソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	チキンナゲット(1人2個) 大根サラダ 大根 人参 きゅうり 塩 こしょう イタリアンドレッシング
14(木)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 和風ハンバーグ 鶏肉とひじきの佃煮	712 16.0% 23.7%	■牛乳 精白米	ごはん にゅうめん汁 ビーフン 豚肉 白菜 人参 えのきたけ ほうれん草 薄口しょうゆ みりん	和風ハンバーグ ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜 青ねぎ	鶏肉とひじきの佃煮 鶏肉 削り節 ひじき 出し昆布 人参 枝豆 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒
15(金)	牛乳 和風丼 白身魚フライ 酢の物	761 16.0% 25.7%	■牛乳 精白米	和風丼 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 薄口しょうゆ	和風丼 濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 削り節	白身魚フライ 酢の物 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン
18(月)	牛乳 ごはん・味付けのり idea mixお雑煮 ぶりの照り焼き 切干大根のサラダ	814 17.5% 24.3%	■牛乳 精白米	ごはん 煮込みもち 鶏肉 つきこんにやく かまぼこ 里芋	idea mixお雑煮 大根 金時人参 ほうれん草 白みそ 薄口しょうゆ	ぶりの照り焼き 味付けのり ぶり切り身 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん
19(火)	牛乳 ごはん 和風カレーラーメン キャベツともやしの和え物	772 12.6% 22.1%	■牛乳 精白米	ごはん 和風カレーラーメン 蒸し中華麺 鶏肉 里芋 かぼちゃ れんこん 人参	和風カレーラーメン 玉ねぎ ミニ厚揚げ 大根 白菜 青ねぎ カレー粉	キャベツともやしの和え物 キャベツ ホールコーン もやし 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
20(水)	牛乳 ささみカツサンドパン かぼちゃとほうれん草の クリームスープ 白菜とツナのさっぱりサラダ	893 15.1% 38.7%	■牛乳 カットパン	ささみカツ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	かぼちゃとほうれん草のクリームスープ かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ 人参	白菜とツナのさっぱりサラダ 卵抜きマヨネーズ 白菜 まぐろツナ(油漬け) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん 白すりごま 白いりごま
21(木)	牛乳 ごはん 肉団子入りみそうどん さばのレモンしょうゆかけ ブロッコリーの生姜和え	857 16.2% 30.3%	■牛乳 精白米	うどん ミートボール 油揚げ 人参	肉団子入りみそうどん 大根 白菜 しめじ 青ねぎ	さばのレモンしょうゆかけ ブロッコリーの生姜和え さば切り身 レモン 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒
22(金)	牛乳 ごはん 冬野菜の具だくさんスープ ハムカツ ささみのサラダ	720 13.4% 27.2%	■牛乳 精白米	カットウインナー 大根 人参 白菜	冬野菜の具だくさんスープ えのきたけ ホールコーン 春菊 枝豆	ハムカツ ささみのサラダ ハムカツ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン
25(月)	牛乳 炊き込みチャーハン 中華スープ 揚げぎょうざ(1人3個) 中華和え	712 12.1% 30.2%	■牛乳 精白米	炊き込みチャーハン 鶏肉 豆腐 もやし 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ ニラ 薄口しょうゆ	中華スープ 塩 こしょう 鶏がらスープ	揚げぎょうざ(1人3個) 中華和え ぎょうざ 揚げ油(米) 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

1月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材							
26(火)	牛乳 生姜焼き丼 卵スープ 白身魚の天ぷら	793 15.7% 30.4%	■牛乳	精白米	生姜焼き丼 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 もやし サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	料理酒 土生姜	卵スープ ベーコン 塩 ★卵 こしょう ばれいしょでんぶん 鶏がらスープ 人参 玉ねぎ 大根 干しいたけ チンゲン菜 薄口しょうゆ	白身魚の天ぷら 白身魚の天ぷら 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ		
27(水)	牛乳 黒糖パン ポトフ 鶏肉の照り焼きソースかけ (1人2切) フルーツポンチ	820 15.0% 33.9%	■牛乳	黒糖パン	ポトフ カットウインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも かぶ かぶの葉 キャベツ 薄口しょうゆ 塩	こしょう 鶏がらスープ	鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぶん	フルーツポンチ 角切りフルーツゼリー みかんシロップ漬け パイナップル漬け		
28(木)	牛乳 ごはん 肉団子のスープ あじの甘酢あんかけ きゅうりとツナの和え物 ヨーグルト	750 17.5% 23.3%	■牛乳	精白米	肉団子のスープ ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 干しいたけ ニラ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	豚骨スープ	あじの甘酢あんかけ あじ切り身 トマトケチャップ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 ばれいしょでんぶん	きゅうりとツナの和え物 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖	ヨーグルト ■プレーンヨーグルト	
29(金)	牛乳 ごはん 豚汁 揚げ鶏のねぎソースかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ごま和え	817 15.8% 32.8%	■牛乳	精白米	豚汁 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ 白みそ	削り節 出し昆布	揚げ鶏のねぎソースかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 白ねぎ ばれいしょでんぶん	ごま和え キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま		

	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
文部科学省基準量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5
1月分平均栄養量	790	15.1%	28.7%	330	70	5.0	190	0.6	0.6	20	4.1

~保護者の方へ~

●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校、又は給食センターで処分させていただきます。

●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL: 072-493-9409 FAX: 072-493-9412 E-mail: chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp



学校給食献立募集のレシピご紹介

生徒が考えてくれた献立です。
ご家庭でも作ってみてください。

<p>豚バラ大根</p> <p>新池中学校 1年3組 辻本こまりさんが考えてくれた献立です!</p>	<p>材料4人分</p> <p>大根 700g(大・1/2本)</p> <p>豚バラ薄切り 200g</p> <p>生姜 ひとかけ(20g)</p> <p>ごま油 小さじ1</p> <p>だし汁 500ml</p> <p>水 和風だしの素</p> <p>砂糖 大さじ1と1/2</p> <p>しょうゆ 大さじ2</p> <p>塩 ひとつまみ</p> <p>こしょう 少々</p> <p>青ねぎ 少々</p>	<p>下準備</p> <p>大根を厚めにむいて、2cm幅の半月切りにする。</p> <p>豚バラ肉は3~4cm幅に、生姜は皮をむき、千切りにする。青ねぎは小口切りにする。</p> <p>作り方</p> <p>① フライパンにごま油と生姜を入れて中火にかけ、香りがでたら豚バラ肉を入れる。</p> <p>② 肉の色が変わってきたら、塩ひとつまみとこしょう少々を入れる。</p> <p>③ 大根を加えて1分ほど炒め合わせる。</p> <p>④ だし汁を入れて沸いてきたらアクを取り、おとし蓋をして15分煮る。</p> <p>⑤ 砂糖を加え混ぜて、5分間煮る。</p> <p>⑥ 醤油を加え混ぜて、さらに5~7分ほど煮つめる。(途中で大根の上下を返し煮汁のしみこみを均一にする)</p> <p>⑦ 最後に青ねぎを入れたら完成。</p>
<p>根菜酢豚</p> <p>新池中学校 1年3組 梶谷賢史さんが考えてくれた献立です!</p>	<p>材料4人分</p> <p>さつまいも 150g(中1本)</p> <p>ごぼう 1/2本</p> <p>ブロッコリー 1/2株</p> <p>豚もも肉角切り 250g</p> <p>油 適量</p> <p>ごま油 少々</p> <p>下味 塩 少々 こしょう 少々 酒 少々</p> <p>衣 溶き卵 1個 小麦粉 大さじ1 片栗粉 大さじ1 砂糖 大さじ2 酢 大さじ3 しょうゆ 大さじ3 1/2</p> <p>水溶き片栗粉 大さじ4</p> <p>水 大さじ1</p>	<p>下準備</p> <p>さつまいもを5mm角の拍子木切り、ごぼうを厚目の短冊切りにする。</p> <p>豚肉は下味をつけておく。</p> <p>ブロッコリーは1口サイズに切って、ゆでておく。</p> <p>衣を作っておく。</p> <p>作り方</p> <p>① フライパンに油を多めに熱し、中温(170~180℃)でさつまいもとごぼうを揚げ焼きにする。肉に衣をまぶし、揚げ焼きにする。</p> <p>② Aを鍋に入れ煮立ったら水溶き片栗粉を混ぜながら加えとろみをつける。</p> <p>③ ①を加えて、ざっとからめるように混ぜる。ごま油を回しかけて火を止める。</p> <p>④ 最後にブロッコリーを入れてゆっくり混ぜる。</p>
<p>ロール白菜のコンソメスープ</p> <p>長南中学校 2年B組 3班 永井菜名さん 高松朝真さん 本田楓汰さん 戸野快翔さんが 考えてくれた献立です!</p>	<p>材料4人分</p> <p>白菜 4枚</p> <p>人参 1本</p> <p>玉ねぎ 1個</p> <p>牛ひき肉 200g</p> <p>コンソメキューブ 3個</p> <p>水 1000ml</p> <p>塩・こしょう 少々</p> <p>セロリ 5cm程度</p> <p>ブロッコリー 1株</p>	<p>下準備</p> <p>白菜の芯を厚みが均一になるようにそぎ落とし、お湯を沸かした鍋で約5分間茹でる。</p> <p>人参と玉ねぎは、1/3をみじん切り、2/3をざく切りにする。</p> <p>セロリは薄く切っておき、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。</p> <p>作り方</p> <p>① ボールに牛ひき肉、みじん切りにした人参と玉ねぎ、塩コショウを入れ混ぜ合わせる。</p> <p>② 茹でた白菜で、形を整えた①を巻く。</p> <p>③ 鍋に、水、コンソメ、ざく切りにした人参と玉ねぎ、セロリを入れ火にかける。</p> <p>④ 沸騰したら、巻き終わりを下にして②の白菜を鍋に入れる。</p> <p>⑤ 牛肉に火が通ったら、ブロッコリーを入れ火を止める。</p>

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。