

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 (水)	牛乳 アップルパン 鶏肉のバーベキューソースかけ (1人2切) ベジタブルスープ ブロッコリーのサラダ 新年お祝いデザート (紅白ゼリー《いちご味》)	824 15.2% 33.7%	■牛乳 アップルパン	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	ベジタブルスープ ベーコン こしょう 鶏がらスープ 人参 ホールコーン じゃがいも キャベツ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー まぐろツナ(油漬け) 人参 塩 こしょう 和風ドレッシング	新年お祝いデザート 紅白ゼリー (いちご味)	
13 (木)	牛乳 玄米ごはん お雑煮 ぶりの照り焼き 小松菜とささみの和え物	779 17.9% 24.2%	■牛乳 精白米	玄米ごはん アルファ化もち玄米 塩	お雑煮 鶏肉 煮込みもち かまぼこ 干しいたけ 金時人参 大根 みつば 薄口しょうゆ 塩	ぶりの照り焼き ぶり切り身 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぶん	小松菜とささみの和え物 小松菜 鶏ささみフレーク 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
14 (金)	牛乳 五目釜めし 豆腐ハンバーグ 根菜汁 キャベツのごま和え ヨーグルト	738 17.7% 25.5%	■牛乳 精白米	五目釜めしのもと	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜	根菜汁 豚肉 人参 大根 ごぼう れんこん 白菜 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ	キャベツのごま和え 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	■ソフール ヨーグルト
17 (月)	牛乳 ごはん なす・水菜・豚肉の ピリ辛白みそ炒め ミンチカツ 魚そうめん汁	736 15.1% 23.6%	■牛乳 精白米	ごはん	なす・水菜・豚肉のピリ辛白みそ炒め なす 水菜 豚肉 玉ねぎ 白みそ 砂糖 料理酒 白菜キムチ	ミンチカツ 濃口しょうゆ 土生姜 ごま油 サラダ油(米)	魚そうめん汁 魚そうめん 油揚げ 人参 しめじ 青ねぎ 白菜 薄口しょうゆ 塩 みりん	削り節 出し昆布
18 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 さばのんにくしょうゆだれ 旨味しみし肉豆腐	795 16.0% 31.6%	■牛乳 精白米	ごはん	みそ汁 切干大根 出し昆布	さばのんにくしょうゆだれ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 土生姜 にんにく 青ねぎ	旨味しみし肉豆腐 豚肉 ミニ厚揚げ 白ねぎ えのきたけ 三度豆 薄口しょうゆ 料理酒 みりん 砂糖	削り節 出し昆布 サラダ油(米)
19 (水)	牛乳 コロッケサンドパン 泉州野菜のスープ チンゲン菜とコーンのサラダ	724 12.5% 33.4%	■牛乳 うずまきカットパン	コロッケサンドパン	ポテトコロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	泉州野菜のスープ 厚切りベーコン 玉ねぎ 人参 松波キャベツ しめじ ブロッコリー 鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩	チンゲン菜とコーンのサラダ チンゲン菜 カットウインナー ホールコーン 塩 こしょう イタリアンドレッシング	
20 (木)	牛乳 きのこと野菜の ピリ辛そぼろ丼 すまし汁 春巻き(1人2本)	884 14.2% 35.5%	■牛乳 精白米	きのこと野菜のピリ辛そぼろ丼	鶏ひき肉 えのきたけ しめじ しいたけ なす れんこん	すまし汁 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 サラダ油(米)	春巻き かまぼこ 人参 豆腐 白菜 油揚げ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	春巻き(1人2本) 揚げ油(米)
21 (金)	牛乳 ごはん いろいろ野菜の肉じゃが風 人参と豚肉のすりごま炒め 出し巻き卵 野菜ゼリー	804 16.6% 26.5%	■牛乳 精白米	ごはん	いろいろ野菜の肉じゃが風 鶏肉 人参 里芋 かぶ かぶの葉 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 棒天 枝豆	人参と豚肉のすりごま炒め 薄口しょうゆ 白すりごま	出し巻き卵 野菜ゼリー	野菜ゼリー
24 (月)	牛乳 ごはん・味付けのり お好み焼き 豚汁 切干大根とツナのおひたし	700 13.8% 23.1%	■牛乳 精白米	ごはん	お好み焼き 豚カツソース ウスターソース 砂糖	豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 青ねぎ 赤みそ 白みそ	切干大根とツナのおひたし 切干大根 まぐろツナ(油漬け) ほうれん草 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	味付けのり
25 (火)	牛乳 ごはん ブルコギ にゅうめん汁 さばのおろしゆずしょうゆかけ	840 16.9% 34.0%	■牛乳 精白米	ごはん	ブルコギ 豚肉 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 サラダ油(米)	にゅうめん汁 ビーフン 人参 白菜 人参 えのきたけ ほうれん草 薄口しょうゆ 塩 みりん	さばのおろしゆずしょうゆかけ さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん ゆず 出し昆布	

* 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 (水)	牛乳 ウインナードッグ コーンポタージュ ほうれん草のサラダ	843 15.3% 35.6%	牛乳 ■牛乳	ウインナードッグ カットパン	コーンポタージュ ほうれん草のサラダ	ほうれん草のサラダ
27 (木)	牛乳 ごはん・ふりかけ みぞれうどん 竹輪の二色揚げ(1人3切) ひじきとツナの炒め物	799 14.4% 25.1%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	みぞれうどん 濃口しょうゆ	竹輪の二色揚げ(1人3切) ひじきとツナの炒め物
28 (金)	牛乳 炊き込みチャーハン 豚キムチ 春雨スープ 白身魚フライ	782 15.3% 27.5%	牛乳 ■牛乳	炊き込みチャーハン 精白米	豚キムチ 豚肉	春雨スープ 白身魚フライ
31 (月)	牛乳 ごはん 卵スープ ミートボールの酢豚風 中華サラダ	721 14.2% 30.2%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	卵スープ 鶏がらスープ	中華サラダ

	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 (令和3年4月1日改訂)	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
1月分平均栄養量	780	15.4%	29.4%	330	80	4.8	280	0.7	0.6	30	4.0

~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>大葉と泉州野菜のくるくる巻き</p> <p>日根野中学校 2年C組 河野壮真さんが考えてくれた献立です！</p>	<p>材料2個分</p> <p>大葉 2枚 ぎょうざの皮 2枚 スライスチーズ 1枚→半分につけておく 泉州玉ねぎ 1/8個 泉州なす 1/8本 水 適量 サラダ油 大さじ2</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎ、なすは巻きやすいように薄切りにする。 ② ろうざの皮に大葉、チーズ、玉ねぎ、なすをのせる。 ③ きつめにくるくる巻く。 ④ 巻き終われば、ぎょうざの皮のはしに水をつけて、しっかり閉じる。 ⑤ フライパンにサラダ油を引いて両面しっかりやく。 ⑥ 水を適量入れてふたをし、1分間蒸し焼きにする。 ⑦ ふたを開け、もう一度軽く両面を焼く。
<p>カラフル柚子こしょう炒め</p> <p>佐野中学校 2年6組の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p>材料2人分</p> <p>ベーコン 4枚→1cm幅に切る 泉州キャベツ 1/4玉→ざく切り 金時人参 1/4本→いちょう切り(5mm幅) ブロッコリー 1/4株→小房にわかる じゃがいも 1個→いちょう切り(5mm幅) オリーブ油 大さじ2 柚子こしょう 小さじ1 薄口しょうゆ 小さじ1 塩 少々</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 湯をわかし、沸騰したら、ブロッコリーと塩少々を入れ中火で約3分間ゆでる。 ② フライパンを熱し、オリーブ油をひく。 ③ ベーコン→金時人参→じゃがいも→泉州キャベツ→ブロッコリーの順番で火を通す。(強火で短時間で炒める。) ④ 柚子こしょうと薄口しょうゆを加え、さっと混ぜ、火を止めて盛り付ける。
<p>ごもく巾着</p> <p>第三中学校 1年生の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p>材料4人分</p> <p>油揚げ 4枚 鶏ひき肉 200g しいたけ 2個→みじん切り 人参 1/4本→みじん切り 玉ねぎ 1/4個→みじん切り ひじき(乾燥) 大さじ1 むき枝豆(冷凍) 大さじ1 こんにゃく 50g→角切り(0.5cm角) みそ 小さじ1 酒 大さじ1 だし汁 600ml 薄口しょうゆ 大さじ1.5 みりん 大さじ3 酒 大さじ3 砂糖 大さじ1.5</p>	<p>下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんにゃくは、熱湯で2~3分ゆがいて、くさみをとる ・ひじきを水でもどす。枝豆は解凍しておく。 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 油揚げは、熱湯をかけ油抜きをする。包丁で半分に切り、手で中を袋状にあける。 ② ボウルに鶏ひき肉とその他の具材を入れ、下味用の調味料を入れてよく混ぜ、8等分にわけると。 ③ ①の巾着の中に②の具材を入れて、つまようじでとめておく。 ④ 煮込み用のだし汁を沸騰させる。沸騰したら、③を入れ、おとしふたをして中火で7~8分煮る。

* 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。