

# 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				
11 (水)	牛乳 アップルパン ポトフ ハンバーグ ツナレモン和え 新年お祝いデザート (紅白ゼリー《いちご味》)	847 14.9% 30.2%	牛乳 ■牛乳	アップルパン アップルパン	ポトフ カットウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 白菜 薄口しょうゆ 塩	ハンバーグ ハンバーグ 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	ツナレモン和え 新年お祝いデザート (いちご味)
12 (木)	牛乳 菜めし お雑煮 ぶりの生姜照り焼き 酢の物	821 18.1% 25.7%	牛乳 ■牛乳	菜めし 精白米 菜めしのもと	お雑煮 鶏肉 油揚げ つきこんにやく かまぼこ 里芋 煮込みもち 大根 金時人参 みつば	ぶりの生姜照り焼き ぶり切り身 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 土生姜 ばれいしよでんぶん	酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
13 (金)	牛乳 ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ(1人2個) 豚キムチ	793 13.9% 31.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	わかめスープ 干わかめ 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	揚げぎょうざ(1人2個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ	豚キムチ 砂糖 料理酒 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ニラ サラダ油(米) 濃口しょうゆ
16 (月)	牛乳 ごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のねぎソースかけ (1人2切) ツナとひじきの炒め煮	731 17.5% 26.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	キャベツと玉ねぎのみそ汁 松波キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 人参 油揚げ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	鶏肉のねぎソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 白ねぎ にんにく 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん	ツナとひじきの炒め煮 ひじき 人参 まぐろツナ(油漬け) 三度豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油(米)
17 (火)	牛乳 親子丼 豆腐ハンバーグ 泉州なすの炒め物	858 19.6% 29.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	親子丼 ★卵 ばれいしよでんぶん 鶏肉 玉ねぎ かまぼこ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜	泉州なすの炒め物 なす 松波キャベツ 玉ねぎ 赤みそ 濃口しょうゆ 砂糖 豚肉
18 (水)	牛乳 黒糖パン トマトシチュー ミンチカツ フロッキーとカリフラワー のツナマヨサラダ	839 15.4% 32.1%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン	トマトシチュー 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ 枝豆 セロリー サラダ油(米) トマトピューレ	ミンチカツ ミンチカツ(カレー味) 揚げ油(米) 松波キャベツ ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	フロッキーとカリフラワーのツナマヨサラダ フロッキー カリフラワー 松波キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ
19 (木)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン 箸がすすむ! ガーリックチキンのキャベツ炒め ヨーグルト	805 14.8% 24.6%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ラーメン 蒸し中華麺 豚肉 白菜 人参 ホールコーン もやし 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 豚骨白湯スープ 塩 こしょう	箸がすすむ!ガーリックチキンのキャベツ炒め 鶏肉 にんにく 料理酒 塩 松波キャベツ 玉ねぎ 人参	ふりかけ のりふりかけ
20 (金)	牛乳 地元野菜の キーマカレーライス ベジタブルスープ 豚カツ	837 17.4% 27.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	地元野菜のキーマカレーライス 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 なす セロリー たけのこ カットマト 土生姜 にんにく	ベジタブルスープ サラダ油(米) ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン チンゲン菜 じゃがいも 松波キャベツ 薄口しょうゆ 塩	豚カツ 豚カツ 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
23 (月)	牛乳 炊き込みチャーハン トックスープ 揚げ鶏の甘酢かけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ハムときゅうりのサラダ	835 15.0% 34.4%	牛乳 ■牛乳	炊き込みチャーハン 精白米 炊き込みチャーハンのもと	トックスープ ミニトック ベーコン 人参 白菜 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 薄口しょうゆ 塩	揚げ鶏の甘酢かけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) オニオンソテー 薄口しょうゆ 米酢 砂糖 料理酒	ハムときゅうりのサラダ きゅうり ボンレスハム もやし ホールコーン 塩 こしょう 塩ドレッシング
24 (火)	牛乳 もち麦ごはん みぞれうどん さばのレモンしょうゆかけ 五目豆	842 16.6% 30.9%	牛乳 ■牛乳	もち麦ごはん 精白米 もち麦 塩	みぞれうどん うどん 濃口しょうゆ 塩 みりん ばれいしよでんぶん 削り節 出し昆布	さばのレモンしょうゆかけ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	五目豆 大豆 サイコロこんにやく 出し昆布 ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
25 (水)	牛乳 コロッケサンドパン コーンポタージュ コールスローサラダ	899 12.3% 35.9%	牛乳 ■牛乳	うずまきサンドパン	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	コーンポタージュ ホールコーン クリームコーン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 鶏がらスープ サラダ油(米)	コールスローサラダ キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう イタリアンドレッシング

\* 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 (木)	牛乳 和風丼 白身魚の天ぷら 大根サラダ 野菜ゼリー	841 14.6% 28.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	和風丼 豚肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	白身魚の天ぷら 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬) 塩 こしょう 柑橘ドレッシング	野菜ゼリー
27 (金)	牛乳 ごはん・ふりかけ おでん風煮 出し巻き卵 キャベツとツナのすりごま炒め	768 16.9% 26.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	おでん風煮 鶏肉 厚揚げ じゃがいも 大根 棒天 三角こんにやく 人参 三度豆 濃口しょうゆ	薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 鶏がらスープ	出し巻き卵 ★出し巻き卵	キャベツとツナのすりごま炒め キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま サラダ油(米)	ふりかけ おかかふりかけ
30 (月)	牛乳 ごはん 八宝菜 肉しゅうまい(1人2個) 中華サラダ	731 16.5% 25.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	八宝菜 鶏肉 ミニ厚揚げ 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし	土生姜 サラダ油(米) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 料理酒 こしょう 鶏がらスープ ばれいしょでんぶん	肉しゅうまい(1人2個)	中華サラダ きゅうり 人参 ボンレスハム ホールコーン 塩 こしょう 中華ドレッシング	
31 (火)	牛乳 玄米ごはん 豚汁 白身魚フライ おひたし	763 16.0% 25.7%	牛乳 ■牛乳	精白米 玄米ごはん アルファ化もち玄米 塩	豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 大根 玉ねぎ つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ	白みそ 削り節 出し昆布	白身魚フライ 揚げ油(米) 卵抜きタルタルソース	おひたし 白菜 まぐろツナ(油漬) 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	

	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	814	15.9%	29.1%	350	76	5.7	278	0.7	0.6	34	4.4

～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><b>豆苗そば</b></p> <p>佐野中学校 2年2組 村吉美優さんが考えてくれた献立です！</p>	<p><b>材料1人分</b></p> <p>豆苗 20g ねぎ 少々 スライスベーコン 10g しいたけ 1/2個 そば 40g 卵 1個 めんつゆ(希釈タイプ) 60ml 水 240ml</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>① 豆苗は一口サイズ、ねぎは小口切りにする。スライスベーコンは1cm幅、しいたけは細切りに切る。 ② フライパンでスライスベーコンとしいたけを軽く炒める。 ③ めんつゆに、炒めた具材、豆苗、ねぎ、そばを入れる。 ④ ひと煮立ちさせたら、溶いた卵を流し入れる。 ※2回にかけて、卵を流し入れる。(卵を入れたら、あまりかき混ぜず、固まるまで待つ) ※レシピのめんつゆは4倍希釈していますが、商品ラベルに従って好みで希釈して下さい。</p>
<p><b>泉州キャベツのトンぺいやき</b></p> <p>長南中学校 2年B組の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p><b>材料2個分</b></p> <p>泉州キャベツ 1/8個 ちくわ 1本 卵 2個 和風顆粒だし 小さじ1/2~1弱 塩 少々 こしょう 少々 サラダ油 適量 お好みソース 適量 マヨネーズ 適量 かつお節 適量</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>① キャベツを千切りにする。ちくわをたて半分に切り、ななめにうす切りする。 ② 耐熱容器に①を入れて、和風顆粒だし、塩、こしょうをかけて、混ぜる。ラップをかけてレンジで600W、2~3分加熱して、混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶いた卵を流し入れ、フライパンの底全体に広げる。 ④ 卵が少し固まってから、弱火にし、手前に②をのせてまく。 ⑤ お皿に移して、形をととのえる。お好みソース、マヨネーズ、かつお節をかける。</p>
<p><b>玉ねぎの肉詰め</b></p> <p>長南中学校 2年B組の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p><b>材料2個分</b></p> <p>泉州玉ねぎ 1個 豚ひき肉 200g 塩 少々 こしょう 少々 パン粉 大さじ1 サラダ油 適量 水 適量(蒸し焼き用) ペーリーフ お好みの量を添える ドレッシング(黒酢たまねぎ) 適量 マヨネーズ 適量</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>① 泉州玉ねぎは横半分に切り、外側2~3枚を残して、スプーンなどで中身をくり抜く。 ② ①でくり抜いた中身はみじん切りにする。 ③ ボウルにAと②を入れ、よく混ぜ、①に詰める。 ④ フライパンに油をひいて熱し、中火で③を肉の方から焼き、焼き目がついたらひっくり返し、こちらの面も焼き目を付ける。 ⑤ 玉ねぎが半分つかるといらいの水を入れてふたをし、水がなくなるぐらいまで蒸し焼きにする。 ※中までしっかり火が通っているか確認してください。 ⑥ 器に⑤を盛り付け、ペーリーフを添え、ドレッシングとお好みでマヨネーズをかける。 ※盛り付ける際、玉ねぎと中のタネが外れやすいので気を付けてください。</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。