

令和5年度 1月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。
 泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックペアーのマークがついています。
 今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(松波キャベツ、春菊、大根、フロコリー、白菜)は太字で記載しています。



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					
10 (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&クランベリー味))	833 14.0% 29.2%	牛乳 ■牛乳	アップルパン アップルパン	ポトフ ミートボール 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 まぐろツナ(油漬) 松波キャベツ レモン 人参 塩 こしょう	新年お祝いデザート 紅白ゼリー (いちご&クランベリー味)
11 (木)	牛乳 菜めし お雑煮 ぶりの生姜照り焼き 酢の物	762 17.7% 24.8%	牛乳 ■牛乳	菜めし 精白米 菜めしのもと	鶏肉 ちらしかまぼこ 煮込みもち 干しいたけ 金時人参 大根 みつ菜 薄口しょうゆ 塩	お雑煮 お雑煮 ぶり 削り節 出し昆布	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 ばれいしょでんぶ	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 みりん 白すりごま
12 (金)	牛乳 ごはん おでん風煮 さわらの天ぷら甘酢あんかけ キャベツのごま和え	874 15.1% 30.2%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	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	おでん風煮 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 出し昆布	さわらの天ぷら甘酢あんかけ さわらの天ぷら 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ みりん 砂糖 ばれいしょでんぶ	キャベツのごま和え ボンレスハム 松波キャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
15 (月)	牛乳 ごはん 里芋カレーうどん 野菜入りミンチカツ 白菜のおひたし	859 12.3% 27.6%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	うどん 豚肉 里芋 玉ねぎ 人参 油揚げ 白ねぎ 青ねぎ 米粉のカレールー	里芋カレーうどん カレー粉 ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	野菜入りミンチカツ 野菜入りミンチカツ 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	白菜のおひたし まぐろツナ(油漬) 白菜 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
16 (火)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 白身魚フライ 豚肉と大根の スタミナみそ炒め	781 15.2% 24.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	鶏肉 ビーフン 白菜 人参 かまぼこ ミニ厚揚げ 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ	にゅうめん汁 塩 みりん 削り節 出し昆布	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	豚肉と大根のスタミナみそ炒め 砂糖 濃口しょうゆ にんにく
17 (水)	牛乳 和風ハンバーガー 冬野菜ましましポトフ ハムときゅうりのサラダ	754 15.1% 32.8%	牛乳 ■牛乳	うずまきカットパン	和風ハンバーガー れんこんとしめじ入り豆腐ハンバーグ えのきたけ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぶ	カットウインナー 大根 松波キャベツ フロコリー 人参 玉ねぎ カリフラワー じゃがいも 薄口しょうゆ	冬野菜ましましポトフ 塩 こしょう 鶏がらスープ	ハムときゅうりのサラダ ボンレスハム きゅうり ホールコーン 塩 こしょう サウザンドレッシング
18 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 麻婆キャベツ 春巻き(1人2本)	781 11.8% 31.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ベーコン 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	わかめスープ 鶏がらスープ	麻婆キャベツ 豚ひき肉 松波キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜 にんにく 赤みそ 濃口しょうゆ	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)
19 (金)	牛乳 ごはん 冬野菜の入った生姜スープ たらのちゃんちゃん焼き きゅうりとツナの和え物 米粉の豆乳プリンタルト	727 16.6% 26.7%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	豚肉 大根 白菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ	冬野菜の入った生姜スープ ミニ厚揚げ 土生姜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 削り節 出し昆布	たらのちゃんちゃん焼き たら切り身 みりん 料理酒 サラダ油(米) 卵抜きマヨネーズ 玉ねぎ しめじ 人参 赤みそ 砂糖 薄口しょうゆ	きゅうりとツナの和え物 まぐろツナ(油漬) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖
22 (月)	牛乳 玄米ごはん 豚汁 チキン南蛮 五目豆	772 15.7% 31.2%	牛乳 ■牛乳	玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩	豚肉 豆腐 人参 大根 玉ねぎ ごぼう つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ	豚汁 白みそ 削り節 出し昆布	チキン南蛮 鶏もも肉(でん粉付) 揚げ油(米) 小麦粉 濃口しょうゆ トマトケチャップ みりん 砂糖 卵抜きタルタルソース	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
23 (火)	牛乳 ごはん ほうれん草と卵のスープ さばのレモンしょうゆかけ 人参しりしり	818 16.2% 36.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	鶏肉 ★卵 ばれいしょでんぶ 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草 薄口しょうゆ 塩	ほうれん草と卵のスープ こしょう 鶏がらスープ	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	人参しりしり 人参 まぐろツナ(油漬) 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 鶏がらスープ ごま油 白すりごま
24 (水)	牛乳 黒糖パン ミネストローネ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) ハムと春雨のサラダ	879 15.8% 32.4%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン	蒸し大豆 カットウインナー 人参 玉ねぎ 松波キャベツ じゃがいも シェルマカロニ サラダ油(米) オニオンソース	ミネストローネ ポイルトマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	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 オニオンソース にんにく レモン	ハムと春雨のサラダ 緑豆春雨 ボンレスハム きゅうり 人参 薄口しょうゆ みりん 砂糖

* 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。

令和5年度 1月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックペアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(松波キャベツ、春菊、大根、フロッコリー、白菜)は太字で記載しています。



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							
25(木)	牛乳 ごはん みそラーメン 豚キムチ ミニたい焼き	794 14.3% 20.8%	■牛乳	ごはん	精白米	蒸し中華麺	みそラーメン 焼き豚 松波キャベツ 春菊 もやし ホールコーン 白ねぎ 赤みそ 白みそ	薄口しょうゆ 塩 こしょう にんにく 鶏がらスープ	豚キムチ 砂糖 料理酒	ミニたい焼き
26(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ 高野豆腐の煮物 開きあじのフライ ツナと切干大根の和え物	792 16.5% 26.8%	■牛乳	ごはん	精白米	高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 玉ねぎ 三度豆 人参 干しいたけ つきこんにゃく	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	開きあじのフライ 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	ツナと切干大根の和え物 切干大根 小松菜 まぐろツナ(油漬) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	ふりかけ のりふりかけ
29(月)	牛乳 ごはん みそ汁 揚げ鶏のおろししょうゆかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ほうれん草と白菜のおひたし	798 15.1% 34.7%	■牛乳	ごはん	精白米	みそ汁 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 かまぼこ 青ねぎ 赤みそ 白みそ	削り節 出し昆布	揚げ鶏のおろししょうゆかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	ほうれん草と白菜のおひたし ほうれん草 白菜 人参 まぐろツナ(油漬) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
30(火)	牛乳 ハヤシライス チキンナゲット(1人2個) コールスローサラダ	760 14.4% 23.8%	■牛乳	ごはん	精白米	ハヤシライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 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 サラダ油(米) オニオンソテー にんにく 塩 こしょう	チキンナゲット(1人2個) チキンナゲット 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	コールスローサラダ ボンレスハム 人参 松波キャベツ 塩 こしょう イタリアンドレッシング	
31(水)	牛乳 ささみカツサンドパン 大根とベーコンのスープ カレーソテー ヨーグルト	783 17.2% 30.6%	■牛乳	カットパン	ささみカツサンドパン ささみカツ 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	大根とベーコンのスープ ベーコン 大根 じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏がらスープ	カレーソテー カットウインナー カレー粉 松波キャベツ ピーマン 人参 ホールコーン サラダ油(米) 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ヨーグルト ■ソフィール ヨーグルト	

	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	797	15.2%	29.1%	334	76	5.1	193	0.7	0.6	22	4.2

~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

学校給食献立へたくさんのご応募ありがとうございました！！

今年も学校給食レシピ募集にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました！どのレシピもいろいろな思いが込められたおいしそうなメニューでした。応募総数344通のうち、選考の結果、7点のレシピを学校給食週間(1月15日~19日)の献立に採用させていただきます。また、給食での提供は難しいですが、ぜひ皆さんにも紹介したい6点のレシピを1月~3月の献立表に掲載する予定です。冬野菜をおいしく食べるアイデアがたくさん詰まっていますので、ご家庭でも参考にしてみてください。



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。

具だくさん土手焼き 第三中学校 1年2組 小崎美桜さんが考えてくれた献立です！	材料4人分 牛すじ肉 200g 大根 1/4本 板こんにゃく 1枚 ごぼう 1/2本 れんこん 15cmぐらい だし汁 600ml しょうが ひとかけ みそ 大さじ3 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2 料理酒 大さじ2 薄口しょうゆ 大さじ1 青ねぎ 適量	下準備 牛すじ肉は下ゆでし、あく抜きをする。大根、こんにゃくを下ゆでする。ごぼうは水さらしする。 作り方 ① 具材を一口大に切る。しょうがは薄切り、青ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にだし汁を入れ、しょうが、牛すじ肉、大根、こんにゃく、ごぼう、れんこんを入れて煮込む。 ③ 具に火が通ったら調味料を入れて、落としぶたをし、弱火で1時間程度煮込む。 ④ ふたをあげて汁が減るまで煮込む。 ⑤ 青ねぎをふりかける。 ※圧力鍋を使用する場合は、だし汁を300mlにし、②の工程で圧力鍋に材料と調味料を入れ、20分程度煮込む。その後、④⑤の工程は同じです。
-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

プロチベ餃子 長南中学校 2年A組 2班さん 山下瑠海菜さん、辻優海斗さん 中裕楓生さん、後藤宗一郎さん が考えてくれた献立です！	材料4人分(30個分) 細切りチーズ 50g ベーコン 110g フロッコリー 1/2房 餃子の皮 30枚 塩 適量 こしょう 適量 サラダ油 適量 マヨネーズ 大さじ1 トマトケチャップ 大さじ1	作り方 ① フロッコリーを塩ゆでして粗みじんに、ベーコンも粗みじんに切る。 ② 餃子の皮にチーズと①を乗せたら、お好みで軽く塩こしょうを振りかけ、餃子を包む。 ③ フライパンにサラダ油をひき、少量の水を加えて、弱火~中火で5分ほど蒸し焼きにする。ふたをあげて水分を飛ばし、底に焼き色をつける。 ④ マヨネーズとトマトケチャップをまぜてオーロラソースを作る。 ※フロッコリーは茎の部分も使用すると食感が良くなります。また、フロッコリーやベーコンの粗みじんは少し小さめにした方が包みやすいです。
------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* 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。