

令和6年度 1月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

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しています。

今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(小松菜、青ねぎ、みつば)、

泉佐野市学校給食週間に使用する泉佐野産の野菜(大根、白菜、松波キャベツ)には、コックベアーのマークがついています。 ➡

令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。

有機食品(さつまいも、ごぼう、土生姜、大根、にら、人参、れんこん、レモン、こしょう、干しいたけ)は、斜体で記載しています。

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
9 (木)	牛乳 菜めし 白みそのお雑煮 ぶりの生姜照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 新年お祝いデザート (だいたい豆乳パバロア)	856 16.8% 27.1%	牛乳 ■牛乳 精白米 菜めしのもと 鶏肉 油揚げ つきこんにやく かまぼこ 里芋 オガニック大根 金時人参 みつば 西京みそ 白みそのお雑煮 煮込みもち 削り節 出し昆布 みりん 薄口しょうゆ 塩 ぶりの生姜照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 新年お祝いデザート だいたい豆乳パバロア
10 (金)	牛乳 ごはん・ふりかけ サンマー麺 スタミナ炒め	759 14.9% 24.9%	牛乳 ■牛乳 精白米 蒸し中華麺 豚肉 にんにく オガニック土生姜 サラダ油(米) オガニック人参 玉ねぎ 白菜 もやし オガニック干しいたけ サンマー麺 オガニック土生姜 にんにく 豚骨スープ 削り節 ばれいしょでんぶん 料理酒 こしょう スタミナ炒め 濃口しょうゆ 砂糖 りんごビュレ みりん サラダ油(米) ばれいしょでんぶん ふりかけ おかかふりかけ
14 (火)	牛乳 ごはん 五目みそ汁 開きあじのフライ 鶏肉のネギ塩レモン炒め 野菜果実ゼリー	754 15.2% 24.1%	牛乳 ■牛乳 精白米 豆腐 玉ねぎ 大根 青ねぎ オガニック人参 えのきたけ 赤みそ 白みそ 削り節 五目みそ汁 出し昆布 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 鶏肉のネギ塩レモン炒め 鶏がらスープ オガニックレモン 野菜果実ゼリー
15 (水)	牛乳 コッペパン ベジタブルスープ ハンバーグ れんこんとさつまいもの甘辛炒め	724 15.4% 31.0%	牛乳 ■牛乳 コッペパン ベジタブルスープ カットウインナー 白菜 玉ねぎ オガニック人参 ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 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 れんこんとさつまいもの甘辛炒め 料理酒 白すりごま ごま油 第三中学校 2年1組 第三中学校 2年2組 岩井鳳華さんと 館連介さんが考えてくれた献立を組み合わせました！
16 (木)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 さばのおろししょうゆかけ 豚肉となすと玉ねぎのしょうが焼き	813 16.8% 34.1%	牛乳 ■牛乳 精白米 ピーマン 鶏肉 白菜 青ねぎ オガニック人参 かまぼこ 豆腐 えのきたけ 薄口しょうゆ にゅうめん汁 塩 みりん 削り節 出し昆布 さばのおろししょうゆかけ さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 豚肉となすと玉ねぎのしょうが焼き みりん 玉ねぎ なす オガニック人参 松波キャベツ 青ねぎ サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖
17 (金)	牛乳 ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン風 ナムル	782 14.6% 34.3%	牛乳 ■牛乳 精白米 干わかめ ベーコン 豆腐 玉ねぎ オガニック人参 えのきたけ 大根 薄口しょうゆ 塩 わかめスープ こしょう 鶏がらスープ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 白菜キムチ トマトケチャップ 砂糖 米酢 料理酒 にんにく 濃口しょうゆ
20 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 鮭なんばん (1人4〜5個) ※当日の揚げ具合によって前後します 卵抜き キャベツのごま和え	718 18.7% 26.9%	牛乳 ■牛乳 精白米 豚肉 豆腐 オガニック人参 大根 青ねぎ 玉ねぎ つきこんにやく 赤みそ 白みそ 豚汁 削り節 出し昆布 鮭なんばん 鮭角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 卵抜きタルタルソース ヤンニョムチキン風 白すりごま 白すりごま 白すりごま オガニック人参 小松菜 もやし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白すりごま
21 (火)	牛乳 親子丼 豆腐ハンバーグ 切干大根とツナのおひたし	795 19.1% 27.5%	牛乳 ■牛乳 精白米 親子丼 ★卵 ばれいしょでんぶん 砂糖 みりん 削り節 鶏肉 玉ねぎ かまぼこ オガニック人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 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 オガニック土生姜 青ねぎ 切干大根とツナのおひたし 切干大根 まぐろツナ(油漬け) 小松菜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
22 (水)	牛乳 アップルパン ポトフ 白身魚フライ コーンサラダ	806 14.1% 31.0%	牛乳 ■牛乳 アップルパン ポトフ アップルパン ポトフ ドレッシング カットウインナー オガニック人参 玉ねぎ じゃがいも かぶ かぶの葉 白菜 薄口しょうゆ 塩 ホドフ こしょう 鶏がらスープ 白身魚フライ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 砂糖 赤みそ コーンサラダ キャベツ オガニック人参 ホールコーン 塩 こしょう 柑橘ドレッシング
23 (木)	牛乳 わかめごはん ポークトックスープ 肉しゅうまい(1人2個) 厚揚げとキムチの炒め物	723 14.9% 23.4%	牛乳 ■牛乳 精白米 わかめごはんのもと ポークトックスープ ミニトック ベーコン オガニック人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 薄口しょうゆ 塩 こしょう 肉しゅうまい 肉しゅうまい(1人2個) 鶏肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ オガニック人参 オガニックにら オガニック土生姜 にんにく サラダ油(米)
24 (金)	牛乳 ごはん 肉団子スープ 揚げぎょうざ(1人3個) ハムときゅうりのサラダ	762 11.9% 31.9%	牛乳 ■牛乳 精白米 肉団子スープ ミートボール 玉ねぎ オガニック人参 白菜 オガニックにら オガニック干しいたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ ハムときゅうりのサラダ ハムときゅうりのサラダ
27 (月)	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 ささみの梅しそフライ 鶏肉とひじきの佃煮	747 16.5% 24.1%	牛乳 ■牛乳 精白米 干わかめ 豆腐 玉ねぎ オガニック人参 じゃがいも えのきたけ 赤みそ 白みそ 削り節 豆腐とわかめのみそ汁 出し昆布 ささみの梅しそフライ 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 鶏肉とひじきの佃煮 鶏肉 ひじき オガニック人参 枝豆 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒

* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「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6年度 1月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

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しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(小松菜、青ねぎ、みつば)、
泉佐野市学校給食週間に使用する泉佐野産の野菜(大根、白菜、松波キャベツ)には、コックベアーのマークがついています。 ➡ 
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機食品(さつまいも、ごぼう、土生姜、大根、にら、人参、れんこん、レモン、こしょう、干しいたけ)は、斜体で記載しています。

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					
28(火)	牛乳 ごはん・ふりかけ みぞれうどん カレーボール(1人2個) きゅうりとツナの生姜和え	793 11.9% 26.1%	■牛乳	精白米	うどん 鶏肉 オガニック人参 白菜 かまぼこ オガニック大根 オガニック土生姜 小松菜 濃口しょうゆ 塩 みりん ばれいしょでんぶん 削り節 出し昆布	みぞれうどん 濃口しょうゆ 塩 みりん ばれいしょでんぶん 削り節 出し昆布	カレーボール(1人2個) きゅうりとツナの生姜和え	ふりかけ のりふりかけ
29(水)	牛乳 コッペパン トマトシチュー 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) ポテトサラダ	871 16.2% 40.3%	■牛乳	コッペパン 国産オガニック小麦粉使用	鶏肉 玉ねぎ オガニック人参 しめじ 枝豆 サラダ油(米) トマトピューレ ポイルトマト トマトケチャップ	ウスターソース 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 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) ホテトサラダ	じゃがいも きゅうり オガニック人参 ボンレスハム 米酢 砂糖 塩 オガニックこしょう 卵抜きマヨネーズ
30(木)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 さわらの天ぷら 白菜のおひたし	831 15.8% 30.8%	■牛乳	精白米	高野豆腐 鶏肉 オガニック大根 棒天 玉ねぎ オガニック人参 オガニック干しいたけ つきこんにゃく 三度豆	高野豆腐の煮物 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	さわらの天ぷら 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	白菜のおひたし 白菜 まぐろツナ(油漬け) オガニック人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
31(金)	牛乳 ごはん 中華スープ 春巻き(1人2本) ホイコーロー	782 11.2% 31.9%	■牛乳	精白米	ベーコン もやし 玉ねぎ オガニック人参 チンゲン菜 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	中華スープ 鶏がらスープ	春巻き(1人2本) 揚げ油(米)	ホイコーロー 豚肉 キャベツ 玉ねぎ オガニック人参 たけのこ水煮 ピーマン 白ねぎ 赤みそ 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 塩 こしょう サラダ油(米) 料理酒 ばれいしょでんぶん

	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	782	15.2%	29.5%	336	70	5.4	175	0.6	0.6	21	3.7

～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103点のうち、選考の結果、6名・5点のレシピを学校給食週間(1月14日～20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7点のレシピを1月～3月の献立表に掲載する予定です。



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。

豚バラ肉おろし丼 第三中学校 2年2組 廣田美緒さん が考えてくれた献立です！	材料4人分 ごはん 大根 豚バラ肉 ズッキーニ 片栗粉 こめ油 きび砂糖 濃口醤油 酢 お好みの量 1/4本 200g 1本 大さじ4 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2	作り方 《下準備》 大根おろしをつくる。ズッキーニは約1cm幅の輪切りか半月切りにする。 ① 冷たいフライパンに豚バラ、ズッキーニ、片栗粉をいれて混ぜ合わせる。 (このときまだ火はつけない) ② こめ油を入れて火にかけ、約3分焼き目がつくまで触らずに焼く。 ひっくり返して、さらに2分焼く。 ③ 鍋肌から(A)を入れ、全体に絡めたら、 ごはんを入れた丼に盛り付け、大根おろしをのつけて出来上がり。
もちもちキムチチヂミ 第三中学校 2年3組 野村玲奈さん が考えてくれた献立です！	材料4人分 切り餅 豚こま切れ肉 玉ねぎ ニラ キムチ 水 薄力粉 卵 鶏ガラスープの素 ごま油 2個 200g 小1個 1/2束 100g 200ml 200g 2個 大さじ2 大さじ2	作り方 《下準備》 玉ねぎは薄切り。ニラは根元を切り落とし、3cm幅に切る。切り餅は薄切り。 ① ボウルで生地、材料を混ぜ、玉ねぎ、ニラ、餅、豚こま切れ肉、 キムチを加えさらに混ぜ合わせます。 ② フライパンを強火で熱し、ごま油をひいてキッチンペーパーで伸ばし ①を流し入れ、焼きます。 ③ 焼き色が付いたら裏返し、押さえつけながら片側にも焼き目がつくまで中火で焼き、 豚こま切れ肉に火が通ったら火から下ろします。 ④ 食べやすい大きさに切って完成です。
鹿児島銘菓ねったぼ 長南中学校 3年 給食委員の生徒 が考えてくれた献立です！	材料4～5人分 切り餅 さつまいも 砂糖 塩 きな粉 砂糖 3個 中2本 大さじ2 ふたつまみ 大さじ5 大さじ4～5	作り方 《下準備》 切り餅は、小さめの角切り。さつまいもは、皮をむき、小さめに切る。 ① 鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、中火でさつまいもをゆでる。 柔らかくなったら餅を加え、餅がすべて浮かび上がったら、ザルにあげる。 ② ボウルに①、砂糖、塩を入れ、綿棒を使って、叩きながらつぶす。 餅とさつまいもがねっとりとなじんだらひとまとめにし、混ぜ合わせた(A)をまぶす。

* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「毎日の給食」から、日々の給食の写真を見るができます。ぜひご覧ください。