

# 令和3年(2021年) 1月 学校給食献立表


※すべての日に牛乳  がつきます。



九度山町学校給食センター

| 日  | 曜日 | こんだてめい                  | ざいりょうめい                      |   |                             |   | エネルギー<br>(kcal) |
|----|----|-------------------------|------------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------|
|    |    |                         | おもにからだの<br>ちやにくになるもの<br>(赤)  | おもにからだのちようしを<br>ととのえるもの<br>(緑)                  | おもにねつやちからの<br>もとなるもの<br>(黄) | ちようみりよう                                     |                 |
| 8  | 金  | ごはん                     |                              |   | ごはん                         |   | 728<br>872      |
|    |    | ぶりのてりやき                 | ぶり                           |   | さとう                         | しょうゆ,みりん,さけ                                 |                 |
|    |    | こうはくなます                 |                              | だいこん,にんじん                                       | ごま,さとう                      | す,みりん,しお                                    |                 |
|    |    | おそうに                    | あぶらあげ                        | だいこん,にんじん,ねぎ                                    | もち,さといも                     | かつおだし,みそ                                    |                 |
| 12 | 火  | ハヤシライス                  | ぶたにく                         | たまねぎ,にんじん,トマト,いんげん,<br>マッシュルーム,りんご,にんにく         | じゃがいも                       | ハヤシルウ,ケチャップ,ソース,<br>スープストック,しお              | 644<br>843      |
|    |    | ごぼうサラダ                  | ハム                           | キャベツ,ごぼう,ほうれんそう                                 | ごま,さとう,あぶら                  | しょうゆ,す,しお,こしょう                              |                 |
|    |    | チーズ2こ(中学校のみ)            | チーズ                          |   |                             |   |                 |
| 13 | 水  | ごはん                     |                              |   | ごはん                         |   | 718<br>892      |
|    |    | はっぼうさい                  | ぶたにく,いか,えび,<br>うすらたまご        | はくさい,たまねぎ,たけのこ,にんじん,<br>しいたけ,ねぎ,しょうが            | かたくりこ,さとう,ごまあぶら             | しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ,<br>しお,こしょう                 |                 |
|    |    | あげぎょうざ<br>(幼、小:2こ、中:3こ) | ぎょうざ                         |   | あぶら                         |   |                 |
| 14 | 木  | コッペパン                   |                              |   | コッペパン                       |   | 707<br>830      |
|    |    | さけのマヨネーズやき              | さけ                           | たまねぎ,コーン,パセリ                                    |                             | マヨネーズ,みそ,しお,こしょう                            |                 |
|    |    | ミネストローネ                 | ベーコン                         | たまねぎ,にんじん,トマト,セロリ,<br>いんげん,にんにく                 | じゃがいも,マカロニ                  | コンソメ,とりがらスープ,しお                             |                 |
|    |    | マーシャルピーンズ               |                              |   | マーシャルピーンズ                   |   |                 |
| 15 | 金  | ぎゅうどん                   | ぎゅうにく                        | たまねぎ,しらたき,にんじん,ねぎ                               | ごはん                         |   | 669<br>802      |
|    |    | うめぼし                    |                              | うめぼし  | さとう                         | しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし                           |                 |
|    |    | てづくりおにまんじゅう             | ぎゅうにゅう,スキムミルク                |   | さつまいも,こむぎこ,さとう              | ベーキングパウダー,しお                                |                 |
| 18 | 月  | だいすいりキーマカレー             | ぶたにく,ぎゅうにく,だいす               | たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,<br>にんにく,しょうが                | あぶら                         | カレールウ,ソース,カレーこ,<br>しお,ガラムマサラ                | 694<br>841      |
|    |    | かいそうサラダ                 | ツナ,わかめ                       | だいこん,きゅうり,にんじん                                  | さとう,あぶら                     | す,しょうゆ,しお,こしょう                              |                 |
| 19 | 火  | くるみパン                   |                              |   | くるみパン                       |   | 774<br>921      |
|    |    | とりにくのレモンソース             | とりにく                         | れもんかじゅう   | かたくりこ,あぶら,さとう               | しょうゆ,さけ,しお                                  |                 |
|    |    | ぐだくさんスープ                | あさり                          | たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,<br>だいこん,にんじん,マッシュルーム,<br>しょうが |                             | コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう                           |                 |
|    |    | りんご                     |                              | りんご   |                             |   |                 |
| 20 | 水  | ごはん                     |                              |   | ごはん                         |   | 734<br>843      |
|    |    | しろみざかなフライ               | しろみざかなフライ                    |   | あぶら                         |   |                 |
|    |    | ノンエッグタルタルソース            |                              | ブロッコリー,きゅうり,コーン,<br>レモンかじゅう                     | あぶら,さとう                     | タルタルソース                                     |                 |
|    |    | グリーンサラダ                 |                              | だいこん,たまねぎ,ごぼう,にんじん,<br>ねぎ                       |                             | す,しお,こしょう                                   |                 |
| 21 | 木  | みそしる                    | とうふ,あぶらあげ                    |   |                             | かつおだし,みそ                                    | 641<br>766      |
|    |    | コッペパン                   |                              |   | コッペパン                       |   |                 |
|    |    | ふゆやさいのクリームシチュー          | とりにく,ぎゅうにゅう,<br>スキムミルク,こなチーズ | たまねぎ,かぶ,はくさい,にんじん,<br>マッシュルーム                   | じゃがいも                       | クリームシチュールウ,<br>スープストック,こしょう                 |                 |
| 22 | 金  | てつぶんたっぷりサラダ             | チキンハム,ひじき,えだまめ               | もやし,こまつな,にんじん                                   | ごま,ごまあぶら,さとう                | しょうゆ,さけ,みりん                                 | 622<br>750      |
|    |    | ごはん                     |                              |   | ごはん                         |   |                 |
|    |    | チゲなべふう                  | とうふ,ぶたにく                     | はくさい,たまねぎ,はくさいキムチ,<br>えのき,しいたけ,にら,にんにく          | ごまあぶら,さとう                   | しょうゆ,みそ,みりん,さけ                              |                 |
|    |    | カリカリじゃこ                 | かえりじゃこ                       |   | あぶら,ごま,さとう                  | さけ,しょうゆ                                     |                 |
| 25 | 月  | いよかん                    |                              | いよかん  |                             |   | 677<br>811      |
|    |    | ごはん                     |                              |   | ごはん                         |   |                 |
|    |    | くじらのたつたあげ               | くじら                          | りんご,しょうが,にんにく                                   | かたくりこ,あぶら                   | しょうゆ,さけ,みりん                                 |                 |
|    |    | そくせきづけ                  | しおこんぶ                        | はくさい,にんじん                                       | さとう                         | しょうゆ,す,いちみつとうがらし                            |                 |
| 26 | 火  | さつまいものみそしる              | とうふ,あぶらあげ,わかめ                | たまねぎ,ねぎ   | さつまいも                       | かつおだし,みそ                                    | 672<br>799      |
|    |    | コッペパン                   |                              |   | コッペパン                       |   |                 |
|    |    | ブラウンシチュー                | ぶたにく,こなチーズ                   | たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご,<br>にんにく                      | じゃがいも                       | ビーフシチュールウ,ケチャップ,<br>ソース,スープストック,しお,<br>こしょう |                 |
| 27 | 水  | フルーツヨーグルト               | ヨーグルト                        | ミックスフルーツ,バナナ,キウイ                                | さとう                         |   | 692<br>831      |
|    |    | ごはん                     |                              |   | ごはん                         |   |                 |
|    |    | しかにくのユーリンチー             | しかにく                         | ねぎ,しょうが,にんにく                                    | かたくりこ,あぶら,さとう,<br>ごまあぶら     | しょうゆ,す,しお,こしょう                              |                 |
| 28 | 木  | ごまあえ                    |                              | はくさい,ほうれんそう                                     | ごま,さとう                      | しょうゆ  | 822             |
|    |    | はるさめとたまごのスープ            | たまご                          | もやし,にんじん,にら                                     | はるさめ,かたくりこ                  | しょうゆ,ちゅうかスープ,しお,<br>こしょう                    |                 |
|    |    | コッペパン                   |                              |   | コッペパン                       |   |                 |
|    |    | とりにくのソテーうめソース           | とりにく                         | うめびしお,ばいにく                                      | さとう                         | ケチャップ,しょうゆ,しお,<br>こしょう                      |                 |
| 29 | 金  | ツナポテトサラダ                | ツナ                           | キャベツ,にんじん,たまねぎ,<br>レモンかじゅう                      | じゃがいも,あぶら,さとう               | マヨネーズ,す,しお,こしょう                             | 700<br>854      |
|    |    | きのこスープ                  | とうふ                          | たまねぎ,こまつな,しめじ,えのき,<br>にんじん                      |                             | コンソメ,しょうゆ,<br>とりがらスープ,しお,こしょう               |                 |
|    |    | ごはん                     |                              |   | ごはん                         |   |                 |
| 29 | 金  | さばのしおやき                 | さば                           |   |                             | しお  | 854             |
|    |    | すのもの                    | ちくわ,わかめ                      | キャベツ  | さとう                         | す,しょうゆ,しお                                   |                 |
|    |    | きりぼしだいこんのごもくに           | あつあげ,ぶたにく                    | きりぼしだいこん,にんじん                                   | じゃがいも,さとう,あぶら               | しょうゆ,さけ,わふうだし                               |                 |

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。

☆24日~30日は「全国学校給食週間」です。

期間中の給食では、和歌山県の特産物を使ってふるさと和歌山の味を紹介したいと思います。お楽しみに！



# 給食だより

令和2年度1月

九度山町学校給食センター



あけましておめでとうございます。今年も、安全安心でおいしい給食を毎日届けられるように頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

楽しい冬休みを過ごせましたか？年末年始は、大人も子どもも夜更かしや朝寝坊をしまいがちですね。寒くてお布団から出るのがつらい季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを元に戻しましょう。

## ○1月24日～30日は「全国学校給食週間」です○

日本の学校給食は明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)で始まったとされます。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりました。

期間中には、和歌山県から提供していただく県内産の鯨肉やサバ、鹿肉(「和歌山ジビエ」といって和歌山県が安全と認めた鹿肉です)などを活用して、和歌山県の食文化や地場産物について紹介していく予定です。

給食しりとクイズにチャレンジ! ゴールをめざせ!

### きゅうしょくしりとリクイズ?

ヒントをたよりに言葉をつなげていきましょう!  
言葉のはじまりと終わりは□になっています。

スタート!

学校で食べるお昼ごはん。

食事の前にはかならずします。

お米や野菜、くだものなどを作る人の職業のこと。

健康には、食事、睡眠、○○○○がだいじ大事。

メニューのちがいを言う言いかたでなん何という?

この国から伝わった料理に、ピザやスパゲッティがあります。

のどや口のなかのホコリやウイルスを取るため、外から帰ってきたらかならずしましょう。

大豆を煎って粉にしたもの。おもちにまぶすとおいしい。

あんこやおしるこは、この豆で作ります。

桃太郎がお腹につけていた食べ物は?

朝○○○は毎日かならず食べましょう!

秋が旬の、むらさきいろの野菜は?

節分といえは...

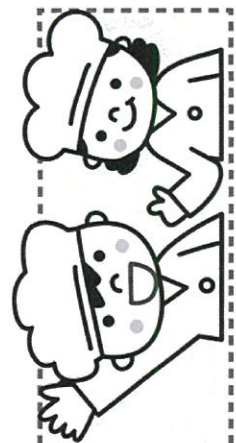
食事の後は「○○○○○○」でした!

春においしい、あまずっぱ〜いくだもの。

○○○○○をしないで、ひと口でも食べてみましょう!

七草の一つ、カブのことをなんという?

ゴール!



すけいしよくしりとクイズにチャレンジ! ゴールをめざせ!

こたえ