

令和4年(2022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 (kcal)
			おもにからだの ちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとなるもの (黄)	ちようみりよう	
11	火	コッペパン ベストサンド ポイルキャベツ ソース あさりのチャウダー	ベストサンド あさり、とり、 ぎゅうにゅう、スキムミルク	キャベツ たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン あぶら じゃがいも、バター	ソース クリームスープ、 スープストック、しお、こしょう	744 858
12	水	ごはん すきやきに にんじんしりしり うめぼし	ぎゅうにく、とうふ ツナ	はくさい、たまねぎ、しろたき、 にんじん、ねぎ にんじん、レモンかじゅう うめぼし	ごはん ふ、さとう、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ	667 802
13	木	ごはん さばのみそに いんげんのごまあえ すましじる	さばのみそに ちりめんじゃこ とうふ、わかめ	いんげん えのき、にんじん	ごはん ごまあぶら	ごまあえのもと、しお かつおだし、しょうゆ、さけ、しお	618 769
14	金	コッペパン (和歌山県産小麦) ブラウンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、 にんにく	コッペパン じゃがいも あぶら、さとう	ビーフシチュー、 ケチャップ、ソース、 スープストック、しお、こしょう す、しお、こしょう	622 744
17	月	ごはん いかとだいこんのもの カリカリじゃこ ゆかりあえ	いか、あつあげ かえりじゃこ	だいこん、こんにゃく、にんじん、 いんげん キャベツ、ゆかり	ごはん さとう さとう、あぶら、ごま	しょうゆ、さけ、わふうだし しょうゆ、さけ	572 688
18	火	コッペパン とりにくのレモンソース ナムル きのこスープ	とりにく とうふ	レモンかじゅう ごま、な、もやし たまねぎ、しめじ、まいたけ、えのき、 にんじん	コッペパン かたくり、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ コンソメ、しょうゆ、 とりからスープ、しお、こしょう	698 836
19	水	ごはん さわらのしおやき (九小5年はアジのしおやき) おかかあえ みそじる	さわら アジ かつおぶし とうふ、あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	ごはん しょうゆ しょうゆ さとう かつおだし、みそ	しお しお しょうゆ かつおだし、みそ	561 675
20	木	こくとうパン ふゆやさいのクリームシチュー てつぶんたっぷりサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、 スキムミルク ハム、えだまめ、ひじき	たまねぎ、かぶ、はくさい、にんじん、 ブロッコリー、マッシュルーム もやし、ごま、にんじん	こくとうパン さつまいも さとう、ごま、ごまあぶら	クリームシチュー、 スープストック、しお、こしょう しょうゆ、さけ、みりん、す	646 770
21	金	ハヤシライス だいこんツナサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ、にんじん、トマト、いんげん、 マッシュルーム、りんご、にんにく だいこん、ほうれんそう	じゃがいも キャベツ	ハヤシ、ケチャップ、ソース、 スープストック、しお マヨネーズ、しょうゆ	616 749
24	月	ごはん くじらのたつたあげ はくさいのこんぶあえ みそじる	くじら しおこんぶ あぶらあげ	りんご、しょうが、にんにく はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん かたくり、あぶら ごま さといも	しょうゆ、さけ、みりん ごま かつおだし、みそ	625 751
25	火	コッペパン さけのムニエル ポイルやさい コンソメスープ	さけ	キャベツ、コーン、にんじん たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 パセリ	コッペパン ごまご、バター じゃがいも	しお、こしょう やさしいっぱいドレッシング コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	571 684
26	水	かきカレー くきわかめのあえもの	ぎゅうにく、ぶたにく、 こなチーズ チキンハム、くきわかめ	たまねぎ、かき、にんじん、いんげん もやし、にんじん	むぎごはん じゃがいも さとう、ごまあぶら	カレールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレー、しお しょうゆ、す、いちみつ、がらし	629 727
27	木	げんりょうパン スパゲッティーミートソース ごぼうサラダ	ぎゅうにく、とりにく、 こなチーズ ハム	たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、 しょうが、にんにく キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	コッペパン スパゲッティー、 オリブオイル ごま、あぶら、さとう	ケチャップ、デミグラスソース、 ソース、スープストック、しお、 こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう	628 733
28	金	ごはん しかにくのユーリンチー ごまあえ はるさめとたまごのスープ	しかにく たまご	ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、ほうれんそう もやし、にんじん、にら	ごはん かたくり、あぶら、 さとう、ごまあぶら ごま、さとう はるさめ、かたくり	しょうゆ、す、しお、こしょう しょうゆ しょうゆ、ちゅうかスープ、 しお、こしょう	648 779
31	月	ごはん かぼちゃひきにくフライ チゲなべふう うめぼし	かぼちゃひきにくフライ ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、 はくさいキムチ、にんにく うめぼし	ごはん あぶら ごまあぶら、さとう	みそ、しょうゆ、さけ、みりん	646 763

※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。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。

☆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ひます。お楽しみに！



給食だより



れいわ ねん がつ
令和4年1月

くどやまちょうがっこうきゅうしょく
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。今年も心と体を満たし、食への学びを深めることができるおいしい給食を目指して頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。



どんな冬休みを過ごしましたか？年末年始は夜更かしや朝寝坊をして生活リズムが乱れてしまいがちですね。寒い日が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、また元気いっぱい過ごしましょう。

○14日(金)のコッパンは和歌山県産小麦で作っています○

現在、県内の学校給食用パンの小麦はすべてアメリカ産およびカナダ産です。国産小麦を使うのは費用の面で難しいのが現状です。



そこで、県内の学校給食用パンに使う小麦を自分たちで育てようと、和歌山市内の保護者の方々が中心となってプロジェクトが立ち上がりました。今回は、その活動で作ってくださった小麦を使ったコッパンを提供できることになりました。

県産小麦100%でパンを作ると、通常的小麦よりたんぱく量が少なく膨らみにくいため、今回は北海道産小麦と混ぜています。いつものパンとは少し大きさや硬さに違いを感じるかもしれませんが、香りはとてもよいのが特徴です。ぜひおうちでも感想を聞いてみてください。

○1月24日~30日は「全国学校給食週間」です○

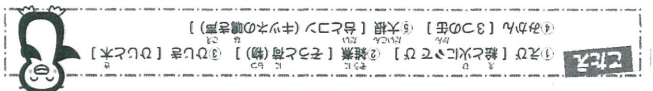
日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきました。

戦後は子どもたちの栄養状態を改善することが目的でしたが、現在の給食は食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

期間中には、和歌山県から提供していただく県産の鯨肉や鹿肉(「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。



なぞとときに挑戦! この食べものなあに?



下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか? 5つの絵をヒントに、に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。



-
-
-

-
-

キツネは何と鳴く?



ヒント