


令和5年（2023年） 1月 学校給食献立表




九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

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 もとになるもの (黄)	ちようみりょう	
						小 中	
10	火	コッペパン ふゆやさいのクリームシチュー カラフルサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう, スキムミルク ツナ,えだまめ	たまねぎ,はくさい,ブロッコリー, マッシュルーム,にんじん ごまつな,コーン,パプリカ,レモンかじゅう	コッペパン さつまいも オリーブオイル,さとう	シチュールウ,スープストック, しお,こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	616 755
11	水	ごはん あますにくだんご ひじきナムル はるさめとたまごのスープ	あますにくだんご ひじき たまご	もやし,ごまつな,にんじん たまねぎ,にんじん,にら	ごはん ごまあぶら,さとう はるさめ,かたくりこ	しょうゆ しょうゆ,ちゅうかスープ,しお, こしょう	592 750
12	木	カレーライス くきわかめのあえもの	ぎゅうにく,ぶたにく くきわかめ,チキンハム	たまねぎ,にんじん,いんげん,にんにく, しょうが もやし,にんじん	むぎごはん じゃがいも,あぶら 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,こ,しお しょうゆ,す,いちみとうがらし	603 750
13	金	ごはん とりにくのてりやき こうはくなます おぞうに	とりにく あぶらあげ	しょうが だいこん,にんじん だいこん,にんじん,ねぎ	ごはん さとう,かたくりこ さとう,ごま もち,さといも	しょうゆ,さげ,みりん す,みりん,しお かつおだし,みそ	663 826
17	火	くるみパン ブラウンシチュー ごぼうサラダ	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 ごぼう,ほうれんそう,きゅうり,にんじん	くるみパン じゃがいも ごま,さとう,あぶら	シチュールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお,こしょう マヨネーズ,しょうゆ,す,しお, こしょう	710 886
18	水	キムチどん だいがくいも	ぶたにく	たまねぎ,はくさい,キムチ,はくさい,にら, にんじん,にんにく,しょうが	むぎごはん さとう,ごまあぶら さつまいも,あぶら, さとう,ごま	しょうゆ,さげ,トウバンジャン しょうゆ,す	655 834
19	木	コッペパン コロケ ポイルキャベツ ソース あさりのチャウダー	コロケ あさり,とりにく, ぎゅうにゅう,スキムミルク	キャベツ たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	コッペパン あぶら ソース クリームスープ,スープストック, しお,こしょう	731 855	
20	金	ごはん さばのしおやき (九小5年はあじのしおやき) ごまあえ とうにゅうスープ	さば あじ ぶたにく,とうにゅう	はくさい,ほうれんそう たまねぎ,ごんにゃく,にんじん	ごはん ごま,さとう じゃがいも	しお しお しょうゆ かつおだし,みそ,しょうゆ	615 748
23	月	ごはん てづくりとうふハンバーグ ポイルやさい みぞしる	ぶたにく,とうふ,たまご, ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ,コーン,にんじん だいこん,ごまつな,にんじん	ごはん パンこ,さとう,かたくりこ	みりん,しょうゆ,わふうだし, しお,こしょう,ナツメグ やさしいっぱいドレッシング かつおだし,みそ	618 767
24	火	コッペパン(和歌山県産小麦) しらみざかなのからあげ かぼちゃポタージュ キウイフルーツ	メルルーサ とりにく,ぎゅうにゅう, スキムミルク,こなチーズ	にんにく たまねぎ,かぼちゃ,パセリ キウイフルーツ	コッペパン かたくりこ,あぶら バター	しお,こしょう クリームスープ,コンソメ,しお, こしょう	678 827
25	水	ごはん しかにくのユーリンチー はくさいのしおこんぶあえ きのこスープ	しかにく しおこんぶ とうふ	ねぎ,しょうが,にんにく はくさい,にんじん たまねぎ,ごまつな,しめじ,えのき,にんじん	ごはん かたくりこ,あぶら, さとう,ごまあぶら ごま	しょうゆ,す,しお,こしょう コンソメ,しょうゆ, とりがらスープ,しお,こしょう	612 754
26	木	げんりょうパン やきそば だいこんツナサラダ	ぶたにく,いか,あおのり ツナ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら だいこん,ほうれんそう	コッペパン やきそばめん,あぶら	ソース,ケチャップ,しお マヨネーズ,しょうゆ	644 803
27	金	ごはん くじらのたつたあげ しらあえ みぞしる	くじら とうふ あぶらあげ	りんご,しょうが,にんにく ごんにゃく,ほうれんそう,にんじん たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら ごま,さとう じゃがいも	しょうゆ,さげ,みりん しょうゆ,みりん,わふうだし,しお わふうだし,みそ	652 808
30	月	ごはん にくじゃが だいこんのすのもの みかん	ぎゅうにく,ぶたにく ちくわ,わかめ みかん	たまねぎ,しらたき,にんじん,いんげん だいこん みかん	ごはん じゃがいも,さとう さとう	しょうゆ,さげ,みりん す,しょうゆ,しお	607 736
31	火	カットパン フルーツクリーム ポークビーンズ	なまクリーム いんげんまめ,ぶたにく	みかん,パイン,もも たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん,トマト	コッペパン ホイップクリーム,さとう じゃがいも,さとう	ケチャップ,コンソメ,しお	671 830

※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ます。お楽しみに！





# 給食だより

れいわ ねん  
令和5年



くどやまちょうがっこうきゅうしよく  
九度山町学校給食センター



あ  
明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届けられるよう努力してま  
いりますので、どうぞよろしくお願いたします。

たの ぶんやす す ねんまつねんし よ ぶん あさねぼう せいかつ みだ さいび ひ  
楽しい冬休みを過ごせましたか？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。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。

## ○24日のコッペパンは和歌山県産小麦で作っています○

げんざい けんない がっこうきゅうしよくよう こむぎ さん くにさんこむぎ つか  
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  
ひよう めん むすか げんじよう けんない がっこうきゅうしよくよう つか こむぎ じぶん そだ  
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、  
わかやましなひ ほこしや かたがた ちゅうしん 食 あ さくねん ひ つづ かつどう つく  
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。昨年に引き続き、その活動で作って  
くださった小麦を使ったコッペパンを提供できることになりました。今年度は今月と来月の2回の予定です。

さくねん ぶん ぼっかいどうさんこむぎ ま ことし わかやまけんさんこむぎ つく  
昨年は膨らみにくさをカバーするために北海道産小麦と混ぜましたが、今年和歌山県産小麦100%で作って  
もらうことができました。いつものパンとは少し色やかた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」○

がっこうきゅうしよく 食 たち がっこう ひる ていきょう ほし  
学校給食は、もともとはおなかをすかせた子ども達のために学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。  
げんざい たん ぐる はん ではなく えいよう バランスのとれた ゆた 豊富な食事を通して、健康に良い食事のとりかた ちいさ  
現在では単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとりかた、地域の  
さんぎょう しょくぶんか た きの かか ひと かんしゃ きち かな まな きょうざい やくわり  
産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材としての役割  
も担っています。

きかんちゅう わかやまけん ていきょう けんないさん くじらく しかにく わかやま  
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鹿肉（「和歌山ジビエ」といって和歌山県が安全と  
みと しかにく かつよう わかやまけん しょくぶんか じばさんぶつ しょうかい よてい  
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。



### なにあに?

**なぞとき挑戦!** この食べもののなにあに?

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか? 緑の5つの線をヒントに、 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。

①

②

③

④

⑤

おせち料理のひとつだよ

漢字で書いてみて!

E N J I

**こたえ**  
 ①トマト【戸七餅】 ②小松菜【コマと繭】 ③きんとん【金と豚】 ④白菜【漢字の百(100)から一(1)を引いて「白】】 ⑤なます【なすの間に「ま」を入れる】