

1月分予定献立表

苦手なものにも **トライ** しよう!

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいませんか、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

金 7

○牛乳

カレーライス

○ごはん ○じゃがいも
○とりにく カレールウ
★たまねぎ ウスターソース
★にんじん コンソメ

ごまツナサラダ

○ツナ しょうゆ
★ごまつな さとう
★キャベツ □ごま
★コーン

給食開始日

697kcal

月	火	水	木	金
10	11	12	13	14
<p>成人の日</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>おそろに</p> <p>○もち ○あぶらあげ □さといも ○てづくりみそ ★だいこん ○しろみそ ★きんときにんじん だしパック ★ごまつな</p> <p>マスのからあげ</p> <p>○マス からあげこ さけ こむぎこ</p> <p>□※だいたいムース</p> <p>725kcal</p>	<p>さかなのほねにちゅういしませう</p> <p>○牛乳</p> <p>□※わかめごはん</p> <p>おでん</p> <p>○とりにく ★だいこん ★こんにゃく さとう ○ちくわ みりん ○がんもどき さけ ○うずらたまご しょうゆ</p> <p>なばなのうめおかかあえ</p> <p>★なばな ○いか ★もやし ○かつおぶし ★にんじん しょうゆ ★えのきたけ さとう ★うめ</p> <p>604kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ポークピンス</p> <p>○ぶたにく □じゃがいも ○だいす ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★しめじ コンソメ ★にんじん さとう ★いんげん こしょう</p> <p>○※チーズささみフライ</p> <p>★いちご(2個)</p> <p>743kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>チャンボン</p> <p>□チャンボンめん ★ねぎ ○ぶたにく ★しいたけ ○かまぼこ ちゅうかだし ★はくさい しょうゆ ★もやし かたくりこ ★にんじん</p> <p>○※にくだんご(2こ)</p> <p>564kcal</p>	
17	18	19	20	21
<p>○牛乳</p> <p>□※チョコチップパン</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <p>○ベーコン ★しめじ ★はくさい ★にんじん ★クレソン こしょう ★たまねぎ コンソメ</p> <p>※オムレツ(デミグラスソース)</p> <p>○※フレンチオムレツトマトピューレ ★たまねぎ ウスターソース デミグラスソース さとう ケチャップ</p> <p>596kcal</p>	<p>○※ジョア</p> <p>マーボーどん</p> <p>□ごはん ★ニラ ○ぶたにく ○みそ ○とりにく さとう ○とうふ ★にんにく ★しょうが しょうゆ ★たまねぎ トウバンジャン ★ねぎ さけ ★にんじん かたくりこ</p> <p>だいがくも(2こ)</p> <p>□さつまいも しょうゆ さとう かたくりこ</p> <p>680kcal</p>	<p>さかなのほねにちゅういしませう</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>※のりのつくだに</p> <p>かぶのみそ煮</p> <p>○あぶらあげ ★たまねぎ ○とうふ ★きりぼしだいこん ★かぶ(はづき) ○みそ ★ごまつな だしパック ★はくさい</p> <p>○さばのしおやき</p> <p>643kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>○ベーコン ★コーン ★にんじん ★トマト ★たまねぎ ケチャップ ○マカロニ コンソメ ○だいす こしょう ★キャベツ さとう</p> <p>とりにくのうめずあげ(2こ)</p> <p>○とりにく さけ うめず かたくりこ しょうゆ</p> <p>682kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>キムチラーメン</p> <p>○ちゅうかめん ★にんにく ○ぶたにく ちゅうかだし ★しょうが しょうゆ ★はくさいキムチ しお ★にんじん こしょう ★ニラ □ごまあぶら ★もやし</p> <p>○※あげぎょうざ(2こ)</p> <p>665kcal</p>
24	25	26	27	28
<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>□※チルドチョコ</p> <p>ブランチシュー</p> <p>○ぶたにく □じゃがいも ★たまねぎ ハヤシルウ ★にんじん コンソメ ★しめじ こしょう ★トマト</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>★だいこん ○ハム ★きゅうり □ごま ★コーン</p> <p>□※ドレッシングクラス1ぽん</p> <p>738kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ひじき入りそばうどん</p> <p>□ごはん ★いんげん ○ぶたにく ★にんじん ○とりにく しょうゆ ○たまご さけ ○ひじき みりん ○こうやどうふ さとう ★しょうが</p> <p>はくさいのゆかりあえ</p> <p>★はくさい ★ゆかり</p> <p>657kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>のっぺ</p> <p>○とりにく □さといも ○こうやどうふ さとう ○ちくわ しょうゆ ★だいこん みりん ★にんじん さけ ★こんにゃく</p> <p>くじらのたつたあげ(4こ)</p> <p>○くじらにく さけ ★にんにく かたくりこ ★しょうが さとう しょうゆ みりん こしょう</p> <p>631kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□こくとうパン</p> <p>なばなのミルクカレースープ</p> <p>○とりにく ○ぎょうにゅう ★だいこん コンソメ ★にんじん カレーこ ★くろあわびたけ しお ★なばな こしょう □さといも □バター</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>★キャベツ しょうゆ ★にんじん ごまあえのもと ○ちくわ □ごま</p> <p>606kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>※たまごふりかけ</p> <p>かすじる</p> <p>○ぶたにく ○とうふ ★だいこん ○あぶらあげ ★にんじん ★ねぎ ★こんにゃく ○みそ ★えのきたけ さけかす ★ごぼう だしパック</p> <p>コロコロかつおのトマトソース</p> <p>○かつお さとう ★しょうが しょうゆ しろみそ ケチャップ さけ コンソメ</p> <p>699kcal</p>
31	<p>1/24~1/30 学校給食週間</p> <p>ミルージュ・カルシウム強化した乳飲料</p> <p>昔の給食を見てみよう!</p> <p>昭和22年ころ 昭和25年ころ 昭和40年ころ 昭和51年ころ</p> <p>トマトシュー・ミルク コッパン・ミルク カレーチュー ソフトめん五目あんかけ 牛乳・日酢あえ・みかん カレーライス・牛乳 サラダ・バナナ</p>			

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ★・・・みどり(からだのちようしをどとのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 1月分の給食費引き落としは、2月10日(木)になりますので、よろしくお願ひします。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日	曜	献立名	
7	金	カレーライス こまつなサラダ	牛乳 カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} こまつなサラダ{ごま 調味料(大豆 小麦)}
11	火	ごはん おぞうに マスのから揚げ だいたいムース	牛乳 おぞうに{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} マスのから揚げ{調味料(小麦 大豆)} だいたいムース(大豆 ゼラチン)
12	水	わかめごはん おでん なばなの梅おかかあえ	牛乳 わかめごはん(無) おでん{鶏 がんも(大豆) うずら卵(卵) 調味料(大豆 小麦)} なばなの梅おかかあえ{いか 調味料(大豆 小麦)}
13	木	パン ポークビーンズ チーズささみフライ いちご(2個)	牛乳 パン(小麦) ポークビーンズ{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} チーズささみフライ(鶏 乳 小麦 大豆 豚)
14	金	ごはん チャンポン 肉団子(2個)	ジョア ジョア(乳) チャンポン{めん(小麦) 豚 調味料(大豆 小麦 鶏 豚 ごま)} 肉団子(鶏 豚 大豆)
17	月	チョコチップパン 白菜とベーコンのスープ オムレツ(デミグラスソース)	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) 白菜とベーコンのスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} オムレツ{オムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆) 調味料(小麦 豚 牛 大豆)}
18	火	マーボー丼 大学芋(小2個、中3個)	ジョア マーボー丼{豚 鶏 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)} ジョア(乳) 大学芋{調味料(大豆 小麦)}
19	水	ごはん のりの佃煮 かぶのみそ汁 さばの塩焼き	牛乳 のりの佃煮(小麦 大豆) かぶのみそ汁{豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばの塩焼き(さば)
20	木	パン ミネストローネ 鶏肉の梅酢揚げ(小2個、中3個)	牛乳 パン(小麦) ミネストローネ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 鶏肉の梅酢揚げ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
21	金	ごはん キムチラーメン 揚げぎょうざ(2個)	牛乳 キムチラーメン{めん(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)} ぎょうざ(豚 大豆 小麦 ごま)
24	月	パン チルドチョコ ブラウンシチュー 大根サラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳 パン(小麦) チルドチョコ(大豆 乳) ブラウンシチュー{豚 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)} 大根サラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆) ごま} ドレッシング(ごま 大豆)
25	火	ひじき入りそぼろ丼 白菜のゆかりあえ	牛乳 ひじき入りそぼろ丼{豚 鶏 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)} 白菜のゆかりあえ(無)
26	水	ごはん のっぺ くじらの竜田揚げ(小4個、中5個)	ミルージュ ミルージュ(乳 大豆) のっぺ{鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)} くじらの竜田揚げ{調味料(大豆 小麦)}
27	木	黒糖パン なばなのミルクカレースープ キャベツのごまあえ	牛乳 黒糖パン(小麦) なばなのミルクカレースープ{鶏 牛乳(乳) バター(乳 大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)} キャベツのごまあえ{ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)}
28	金	ごはん たまごふりかけ かす汁 かつおのトマトソース	牛乳 たまごふりかけ(卵 乳 大豆 ごま 小麦) かす汁{豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} かつおのトマトソース{調味料(大豆 小麦 鶏 豚)}
31	月	パン 野菜のポターージュ ビーフコロッケ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) 野菜のポターージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) バター(乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

*一部 商品名を載せています。