

# 1月分予定献立表

月

火

水

木

金

1月分予定の  
市内産・県内産野菜と果物

だいこん、はくさい、なばな、  
クレソン、キャハツ、きゅうり、  
ねぎ、みかん

岩出市産の食材が使われている日は  
そうへいちゃんイラストをのせ、  
食材名を太字にしています。

パン	チキンピザ
○トりにく	トマトピューレ
○たいす	クチャップ
★たまねぎ	コンソメ
★じゃがいも	さとう
★さやいんげん	こしよ
★じゃがいも	カレー
○※えびフリッター(2コ)	

カレーライス	○牛乳
○トりにく	じゃがいも
★たまねぎ	カレー
★にんじん	ワスターソース
コンソメ	コンソメ
ツナサラダ	さとう
○とうもろこし	しょうゆ
★だいこん	しお
★きゅうり	しお
いこまあぶら	

ごはん	○牛乳
○※のりつくだに	
○あぶらあげ	口さといも
★きんぴら	口さといも
★だいこん	口さといも
★みずな	口さといも
口もち	だしパック
さげのきり	
○さげ	さげ
○みそ	かたくりこ
みりん	さげ

パン	12
ABCマカロニソース	牛乳
○ハーコン	★さやいんげん
★キャハツ	口マカロニ
★たまねぎ	コンソメ
★にんじん	こしよ
○※ウインナー(やさいソース)	
★たまねぎ	トマトピューレ
★ピーマン	ワスターソース
★にんじん	さとう
★しめじ	カレー
クチャップ	こしよ

ごはん	○牛乳
○ふたじ	★ごはん
★たまねぎ	★カレー
★にんじん	★はくさい
★だいこん	○みそ
たしパック	たしパック
たらのガーリックたつたあげ	
★しょうゆ	しょうゆ
★さけ	さけ
★みりん	みりん
★かたくりこ	かたくりこ

パン	ポトフ
○フインナー	★クレソン
★キャハツ	★じゃがいも
★たまねぎ	コンソメ
★かぶ	こしよ
★にんじん	
○※ハンバーグ(きのこソース)	
★たまねぎ	トマトピューレ
★えのきだけ	マスタード
★ワスターソース	さとう
クチャップ	

ごはん	○牛乳
○かす	★えのきだけ
★たまねぎ	★じゃがいも
★だいこん	★さといも
★にんじん	○みそ
★ごま	さけ
たしパック	たしパック
○※とりつくね	

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★はくさい	口さといも
★にんじん	口さといも
★えのきだけ	口さといも
とりにくのみそマヨやき	
○トりにく	しょうゆ
○みそ	こしよ
クチャップ	さとう

パン	26
かいぜんクリームシチュー	○牛乳
○いか	★はくさい
○えび	★じゃがいも
○ほたて	★きゅうり
★しめじ	★さけ
★にんじん	★シチュー
★たまねぎ	★コンソメ
○※オムレツ(デミグラスソース)	
★たまねぎ	デミグラスソース
★トマト	ワスターソース
クチャップ	さとう

ごはん	○牛乳
○にくだんご	しょうゆ
★たまねぎ	さけ
★だいこん	みりん
★しめじ	しお
★にんじん	かたくりこ
たしパック	こんぶだし
★じゃがいも	★にんだま
しらすとろめのおろしあえ	
○しらす	★えのきだけ
★きゅうり	★しょうゆ
★ごま	★いこま
★だいこん	★しょうゆ
★みかん	

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

パン	25
「わかやきけん」	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

ごはん	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

パン	31
「わかやきけん」	○牛乳
○にくだんご	★しょうゆ
★たまねぎ	★ハセリ
★にんじん	コンソメ
★しめじ	カレー
★にんじん	カレー
★トマト	
○※しらすとろめおろしあえ	
★しらす	★えのきだけ
★ワスターソース	★かたくりこ
★ちゅうりつソース	★さけ

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになった。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和40年代に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

1/24~1/30は全国学校給食週間です。給食は時代とともに変化してきました。今の給食は栄養やおいしさだけでなく地元の食材を使う「地産地消」や食育などにも重点を置いています。1月は日本全国の料理を出します。各地の味巡りをしてみましよう。

○・・・き (ねつやちからのものになる)

○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる)

☆・・・みどり (からのちようしをとのえる)

※ 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13日(火)にさせていただきます。

※ 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。



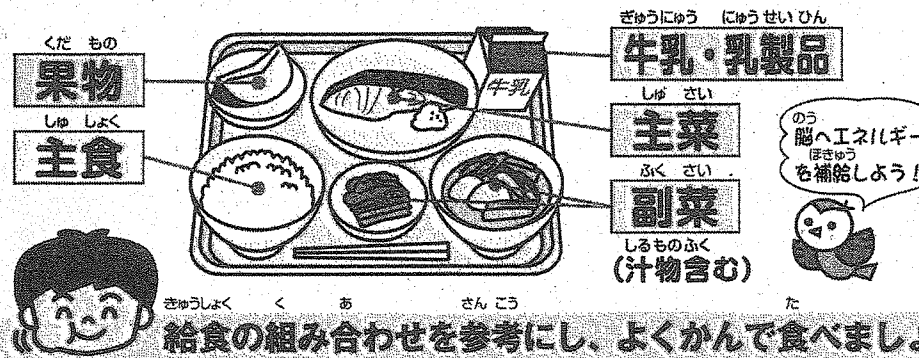
# 1月 給食だより

令和5年度 1月  
岩出市学校給食共同調理場

今年もどうぞ、よろしくお願いいたします。「1年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、何事も準備が大事です。朝ごはんをしっかりと食べて、準備をばっちりにして、新しい年も楽しい学校生活を送りましょう。

## 集中力を高める食事とは？

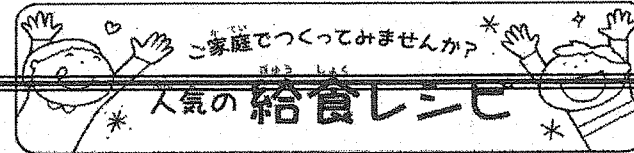
勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

## 1月の献立より

- 「すいとん」  
群馬県の郷土料理です。みそベースのお汁に小麦粉で作ったおもちのような「すいとん」を入れて食べます。米と麦の二毛作が昔から行われてきた群馬県ならではの料理です。
- 「静岡おでん」  
静岡県の郷土料理です。戦後、牛すじなど食材を無駄にしないように調理したのが始まりとされており、黒いだしと魚粉などをかけて食べるのが特徴です。
- 「金山寺味噌」  
和歌山県の郷土料理です。由良のお坊さんが中国から製法を持ち帰ったのが起源とされています。少しクセのある食べ物ですが、和歌山県の郷土料理を知ってもらいたくて提供します。一緒に出す鶏肉のみそマヨ焼きに付けると食べやすいよう工夫しています。



お大・大・大人気メニュー！

## くじら たつたあ <鯨の竜田揚げ>【材料(1人分) g】

- |   |                |   |                   |
|---|----------------|---|-------------------|
| A | くじら肉.....50    | B | うすくちしょうゆ.....3    |
|   | こしょう.....少々    |   | みりん.....1         |
|   | おろしんにんにく.....1 |   | しょうが 生姜しぼり汁.....1 |
|   | おろししょうが.....3  |   | さんおんとう 三温糖.....1  |
|   | こいくちしょうゆ.....3 |   | かたくりこ 片栗粉.....適量  |
|   | 酒.....2.5      |   | 揚げ油.....適量        |

### 【作り方】

- ① 鯨肉を縦5cm×横5cm×厚さ5mm程度に切る。
- ② ビニール袋に①の鯨肉、Aを入れて2時間程度冷蔵庫で漬け込む。
- ③ ②の汁気をとってから、片栗粉をまぶして衣をつける。
- ④ 170℃で3分程度揚げて、一度油から出す。
- ⑤ 揚げ油を185℃に熱してから、④をもう一度、入れて1分程度揚げて表面をカリッとさせる。
- ⑥ Bを混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤が熱いうちに、⑥をかけて、出来上がり。

【一口メモ】  
リクエストメニューで何度も1位になった大人気メニューをついにご紹介！  
味や香りが強い鯨肉がおいしく食べられるレシピ。  
おいしいたれをかけるのがポイントです。



学校でも、おうちでも、食事の準備から片付けまで、たつ人を自指してみよう！