

1月給食だより

令和7年度 1月
岩出市学校給食共同調理場

あけましておめでとうございます。本年も、“給食の時間が楽しい”と思ってもらえるような、魅力ある給食作りに努めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

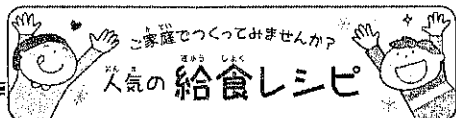
防災献立を 実施します

阪神・淡路大震災（1月17日）にちなんで、防災献立を実施します。
非常時にもそのまま食べられる「救給カレー」を取り入れます。
（給食では、温めて提供します。）



食器いらず、アレルギー28品目不使用

非常時の備えについて、改めて考えていただく機会となれば幸いです。



※ 冬季限定 ※
岩出市特産のなばな料理



〈なばなのごまマヨネーズ和え〉【材料（1人分） g】

なばな	20g	白いりごま	1g
ほうれん草	25g	マヨネーズ	4g
キャベツ	10g	こいくちしょうゆ	1g
ハム	3g	三温糖（上白糖）	少々（0.1g）

【作り方】

- ①なばな、ほうれん草は2cmの長さに切る。
キャベツは1cm幅に切る。
- ②キャベツ、なばな、ほうれん草の順にゆで、ざるにあげて粗熱をとり、よく水気を切る。
- ③ハムは5mm幅の短冊切りにする。
- ④Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑤②、③、④をボールへ入れ、ごまを加えて和える。

※お好みで、すりごまにしてもおいしいです！

なばなは少しほろ苦い

ですが、ハムやマヨネーズを
組み合わせることで、

子どもたちにも

親しみやすい味に

仕上がります！



1月の献立より ～郷土料理・ご当地料理の紹介～

和歌山県 「のっぺ」

紀ノ川流域の郷土料理です。大根、里芋、人参などを使った煮物で、大晦日や節分などによく食べられます。

※和歌山県で有名な梅を下味にして焼いた鯖と組み合わせて給食に取り入れます。和歌山県はいろいろなおいしい魚がとれる県です。

愛媛県 「石花汁」

今治市の郷土料理で、石材業が盛んな地域で生まれた、具たくさんのみそ汁です。昔は、熱く熱した石を汁の中に入れて作られていて、その際一気に湯気が上がり沸き上がった様子が、花が咲いたように見えることから、また、入れた豆腐が崩れて花が咲くように見えることから「石花汁」と名付けられたといわれています。

「ざんき」

鶏料理が盛んな東予地方（主に今治市辺り）の郷土料理です。骨付き肉を使った「干煎切（せんざんき）」が有名ですが、給食ではみなさんが食べやすいように骨なしの肉で作った「ざんき」を提供します。

石川県 「めった汁」

石川県全域で食べられている郷土料理です。豚汁によく似ていますが、めった汁にはさつま芋がよく使われていて、具たくさんとところが特徴です。「やたらめったら具を入れる」というところから「めった汁」という名前がついたといわれています。

※石川県では昔から冬の味覚として欠かせないものとして「たら」が有名です。給食では「たらの和風あんかけ」を実施します。

滋賀県 「サラダパン」

「サラダ油」を原料に手作りしたマヨネーズで、キャベツなどを和えてパンにはさんで商品化したところからはじまり、キャベツの代わりに干切りたくあんが使われるようになったご当地料理です。給食では野菜やマヨネーズの量を調節するので、普段のサラダに近い形で提供します。

北海道 「スープカレー」

札幌市で生まれたご当地料理です。ゴロゴロと大きな具が特徴ですが、給食では子どもたちが食べやすい大きさに提供します。

郷土料理・ご当地料理は、学校給食週間の期間に登場します。お楽しみに！

学校給食週間は
1月24日～31日です

□・・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とどめる）

* はしは、毎日清潔なものを持参しましょう。
 * 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和7年度

1 月分アレルギー表

中央小学校

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
7 水	ごはん 牛乳 じゃが豚キムチ なばなのごまマヨネーズ和え	じゃが豚キムチ[豚 調味料(小麦 大豆)] なばなのごまマヨネーズ和え[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆)]
8 木	ごはん 牛乳 雑煮 さけの甘辛揚げ	雑煮[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さけの甘辛揚げ[さけ 調味料(小麦 大豆)]
9 金	パン 牛乳 具だくさんスープ オムレツ(ケチャップクラス1本)	パン(小麦) 具だくさんスープ[鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(卵 大豆 小麦) ケチャップ(無)
13 火	パン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	パン(小麦) チリコンカン[鶏 大豆 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)] マカロニサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) マカロニ(小麦) 調味料(大豆)]
14 水	救給カレー 牛乳 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	救給カレー(無) 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ(鶏 小麦 大豆)
15 木	ごはん ジョア(ブルーベリー) 厚揚げとさつま芋のみそ汁 牛肉コロッケ	ジョア(乳) 厚揚げとさつま芋のみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(さば 大豆)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
16 金	パン 牛乳 ほうれん草のごまスープ ハンバーグ(シャリアピンソース)	パン(小麦) ほうれん草のごまスープ[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)] ハンバーグ[ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
19 月	ごはん ジョア かす汁 さばのごまだれかけ	ジョア(乳) かす汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばのごまだれかけ[さば ごま 調味料(小麦 大豆)]
20 火	パン 牛乳 白菜のポトフ チーズ入りメンチカツ	パン(小麦) 白菜のポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズ入りメンチカツ(小麦 乳 大豆 豚)
21 水	牛乳 ひじき入りそぼろ丼 和風ポテトサラダ	ひじき入りそぼろ丼[鶏 卵(卵) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 和風ポテトサラダ[枝豆(大豆) 調味料(大豆 小麦)]
22 木	ごはん 牛乳 ユイミータン 白身魚の塩だれかけ	ユイミータン[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 白身魚のねぎ塩だれ[ごま 調味料(ごま)]
23 金	パン 牛乳 焼きそば もやしと青菜のナムル	パン(小麦) 焼きそば[焼きそばめん(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] もやしと青菜のナムル[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
26 月	ごはん 牛乳 石花汁 ざんき(2個)	石花汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば ごま)] ざんき[鶏 調味料(小麦 大豆)]
27 火	サラダパン ジョア(いちご) (パン、サラダ) クリームシチュー	パン(小麦) ジョア(乳) サラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) たくあん(小麦) 調味料(大豆)] クリームシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)]
28 水	ごはん 牛乳 めった汁 たらの和風あんかけ	めった汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] たらの和風あんかけ[調味料(小麦 大豆)]
29 木	ごはん 牛乳 のっぺ さわらの紀州焼き	のっぺ[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] さわらの紀州焼き(小麦 大豆)
30 金	パン 牛乳 スープカレー コーンサラダ	パン(小麦) スープカレー[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] コーンサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび か に あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
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 パナナ 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28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おりません。

* 一部 商品名を載せています。