

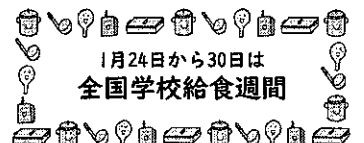
1月分予定献立表

月	火	水	木	金
1月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 なばな、黒あわびだけ 白菜、大根、小松菜 キャベツ、きゅうり、はるみ 岩出市産の食材が使われている白は、そうへいちゃん のイラストをのせ、食材名 を文字にしています。	7 牛乳 パン ※いちごミックスジャム ななくさスー ○ベーコン ☆にんじん ☆だいこん(すずしろ) ☆えのきたけ ☆かぶ(すずな) □さつまいも ☆せり コンソメ ☆たまねぎ こしょう ※とうふハンバーグ(トマトソース) ○※とうふハンバーグ □オリーブゆ ☆たまねぎ しろういん ☆トマト さとう ☆にんにく しお ☆パセリ こしょう 625kcal	8 牛乳 きょうざふそうぼろどん □ごはん ☆にんにく ○ぶたにく □ごまあぶら ○とりにく しお ☆はくさい こしょう ☆たまねぎ さけ ☆にら しょうゆ ☆えのきたけ ちゅうかだし ☆しょうが かたくりこ なばなのサラダ ○ハム ☆なばな ○たまご ☆ほうれんそう ○ひじき ☆キャベツ □マヨネーズあうドレッシング はしはまにち もってこよう! 584kcal	9 牛乳 ごはん かすじ ○ぶたにく ☆こんにやく ○あぶらあげ □さといも ☆だいこん ○みそ ☆にんじん さけかす ☆ねぎ だしパック ☆えのきたけ ※さばのみそに 2025年 恒例7年 635kcal	10 牛乳 ココアあげパン ウインナーのポトフ ○ウインナー ☆くろあわびだけ ☆にんじん ☆ブロックリー ☆だいこん □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆はくさい こしょう ポパイサラダ ○ツナ □オリーブゆ ☆ほうれんそう さとう ☆とうもろこし しょうゆ ☆キャベツ しお ☆レモン こしょう 637kcal
13 成人の日 642kcal	14 牛乳 パン 世界の料理 カルビュールスープ ○ベーコン ☆パセリ ☆たまねぎ □じゃがいも ☆にんじん □しろいんげんまめ ☆キャベツ コンソメ ☆だいこん こしょう ☆セロリ コックオーヴァン ○とりにく あかワイン ☆たまねぎ ナツメグ ☆にんじん しお ☆マッシュルーム こしょう ☆にんにく ブイヨン □バター 642kcal	15 牛乳 カレーライス □ごはん ☆たまねぎ ○とりにく ☆にんじん □じゃがいも カレールウ チーズリコールスローサラダ ○チーズ □ごまあぶら ☆キャベツ ワインビネガー ☆きゅうり しお ☆にんじん さとう ☆とうもろこし こしょう ☆たまねぎ せっけんをつかった てあらいで かぜをよほしよう 665kcal	16 牛乳 ごはん ちゃんこ ○とりにく ☆ねぎ ○ミートボール ☆えのきたけ ○あぶらあげ ☆こんにやく ○とうふ みりん ☆はくさい さけ ☆にんじん しょうゆ ☆たまねぎ だしパック ☆だいこん ※うのはなフライ 664kcal	17 牛乳 セルフフルーツサンド □しょくパン ☆みかん ☆パイ ☆もち ○ホイップクリーム トマトに ○とりにく □じゃがいも ○ミックスビーンズ □オリーブゆ ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん ケチャップ ☆キャベツ ちゅうのうソース ☆ブロックリー コンソメ ☆トマト さとう ☆しめじ こしょう ☆にんにく 613kcal
20 ※ジョア ごはん ぞうに □もち □さといも ○あぶらあげ ○てつりみそ ☆きんときんじん ○しろみそ ☆だいこん だしパック ☆こまつな ぶりのてりあげ ○ぶり さとう ☆しょうが しょうゆ さけ みりん しお かたくりこ 675kcal	21 牛乳 パン ふゆやさいのとうにゅうシチュー ○ベーコン ☆たまねぎ ○とりにく ☆にんじん ☆だいこん ○とうにゅう ☆ほうれんそう コンソメ ☆はくさい シチュールウ ※ハンバーグ(バーベキューソース) ○※ハンバーグ ケチャップ ☆たまねぎ しょうゆ ☆りんご す ☆にんにく さとう ☆しょうが さけ 632kcal	22 牛乳 ごはん キムチじる ○ぶたにく ☆はくさいキムチ ○とりにく ☆えのきたけ ○とうふ □ごま ☆たまねぎ ○みそ ☆にんじん ちゅうかだし ☆もやし しょうゆ ☆にら こしょう ☆はくさい とりにくのおからあげ(2こ) ○とりにく さけ ☆にんにく さとう □ごまあぶら かたくりこ しお 626kcal	23 牛乳 ※げんりょうゆかりごはん わかやまラーメン □ちゅうかめん ☆もやし ○ぶたにく ☆いんげん ○なるこ ○とうにゅう ☆キャベツ こしょう ☆ねぎ さけ ☆にんじん しょうゆ ☆とうもろこし とんこつラーメンのもと ※しゅうまい(2こ) 「わかやまけん」 のごとうちりょう 669kcal	24 牛乳 パン ※ミルメークココア インドに ○ぶたにく ケチャップ ○ひらたん ちゅうのうソース ○うすだまご さとう □じゃがいも しょうゆ ☆たまねぎ カレーこ ☆にんじん コンソメ ☆こんにやく しお かんぴょうのサラダ ○ツナ □ごまあぶら ☆かんぴょう しょうゆ ☆キャベツ さとう ☆きゅうり す ☆レモン しお 638kcal
27 牛乳 ごはん のっぺ ○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 ☆こんにやく くじらのたつたあげ(4こ) ○くじらにく さとう ☆にんにく さけ ☆しょうが かたくりこ こしょう みりん しょうゆ 691kcal	28 牛乳 パン マカロニシチュー ○とりにく □じゃがいも ☆はくさい □マカロニ ☆たまねぎ ○ぎゅうにゅう ☆にんじん コンソメ ☆しめじ クリームシチューのもと ブロックリーのサラダ ☆ブロックリー りんごす ☆キャベツ しお ☆にんじん さとう ☆とうもろこし からし □マヨネーズあうドレッシング 615kcal	29 牛乳 ごはん じゃぶ ○とりにく ☆ねぎ ○とうふ ☆しいたけ ☆にんじん □ごまあぶら ☆ごぼう さけ ☆だいこん さとう ☆はくさい しょうゆ さわらのかおりあげ ○さわら さけ ☆しょうが しょうゆ こめこ さとう かたくりこ とっとりけんでは、さわらは あきからゆにけてよくとれます。 694kcal	30 牛乳 かてめし □ごはん ☆えのきたけ ○とりにく ☆しいたけ ○あぶらあげ しょうが ○こうやどうふ □ごまあぶら ☆たまねぎ だしパック ☆にんじん しょうゆ ☆ごぼう さとう ☆いんげん みりん ☆こんにやく さけ なばなのちくさあえ ○たまご ☆にんじん ☆なばな □ごま ☆もやし しょうゆ ☆キャベツ さとう ☆はるみ 584kcal	31 牛乳 パン じゃがペースト ○ベーコン ☆こまつな ☆たまねぎ ☆しめじ ☆にんじん □じゃがいも ☆はくさい コンソメ ☆だいこん こしょう ※デミカツ ○※とんかつ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース あかワイン さとう 669kcal

□・・・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(からだのちょうしをととのえる)

- * 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(月)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。

1月24日から30日は
全国学校給食週間



日	曜	献立名	
7	火	パン いちごミックスジャム 牛乳 七草スープ 豆腐ハンバーグ(トマトソース)	パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 七草スープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 豆腐ハンバーグ(トマトソース)[豆腐ハンバーグ(大豆 鶏 豚 小麦)]
8	水	ぎょうざ風そぼろ丼 牛乳 なばなのサラダ	ぎょうざ風そぼろ丼[豚 鶏 調味料(小麦 大豆 ごま 鶏)] なばなのサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 炒り卵(卵 小麦 大豆) 調味料(大豆)]
9	木	ごはん 牛乳 かす汁 さばのみそ煮	かす汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばのみそ煮(さば 大豆)
10	金	ココア揚げパン 牛乳 ウインナーのポトフ ポパイサラダ	ココア揚げパン(小麦 大豆) ウインナーのポトフ[ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ポパイサラダ[調味料(小麦 大豆)]
14	火	パン 牛乳 カルビュールスープ コックオーヴァン	パン(小麦) カルビュールスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コックオーヴァン[鶏 バター(乳) 調味料(小麦 大豆 りんご 鶏 豚 乳)]
15	水	カレーライス 牛乳 チーズ入りコールスローサラダ	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] チーズ入りコールスローサラダ[チーズ(乳)]
16	木	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 うの花フライ	ちゃんこ煮[鶏 ミートボール(鶏 豚 大豆) 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] うの花フライ(小麦 卵 大豆)
17	金	セルフフルーツサンド 牛乳 (食パン、フルーツクリーム) トマト煮	食パン(小麦) フルーツクリーム[もも ホイップクリーム(乳 大豆)] トマト煮[鶏 ミックスビーンズ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
20	月	ごはん ジョア 雑煮 ぶりの照り揚げ	ジョア(乳) 雑煮[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] ぶりの照り揚げ[調味料(小麦 大豆)]
21	火	パン 牛乳 冬野菜の豆乳シチュー ハンバーグ(バーベキューソース)	パン(小麦) 冬野菜の豆乳シチュー[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 鶏 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(バーベキューソース)[ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(りんご 小麦 大豆)]
22	水	ごはん 牛乳 キムチ汁 鶏肉の塩から揚げ(2個)	キムチ汁[鶏 豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 鶏肉の塩から揚げ[鶏 調味料(ごま)]
23	木	減量ゆかりごはん 牛乳 和歌山ラーメン しゅうまい(2個)	減量ゆかりごはん(無) 和歌山ラーメン[中華麺(小麦) 豚 なんと(卵) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 ごま)] しゅうまい(えび かに 小麦 卵 大豆 鶏 豚 ゼラチン)
24	金	パン ミルメークココア 牛乳 インド煮 かんぴょうのサラダ	パン(小麦) ミルメークココア(大豆) インド煮[豚 うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] かんぴょうのサラダ[調味料(小麦 大豆 ごま)]
27	月	ごはん 牛乳 のっぺ 鯨の竜田揚げ(4個)	のっぺ[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 鯨の竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
28	火	パン 牛乳 マカロニシチュー ブロッコリーのサラダ	パン(小麦) マカロニシチュー[鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ブロッコリーのサラダ[調味料(りんご 大豆)]
29	水	ごはん 牛乳 じゃぶ さわらの香り揚げ	じゃぶ[鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] さわらの香り揚げ[調味料(小麦 大豆)]
30	木	かてめし 牛乳 なばなの干草あえ はるみ	かてめし[鶏 油揚げ(大豆) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] なばなの干草あえ[炒り卵(卵 小麦 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)] はるみ(無)
31	金	パン 牛乳 じゃがベースープ デミカツ	パン(小麦) じゃがベースープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] デミカツ[豚カツ(小麦 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 牛 豚)]

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 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。

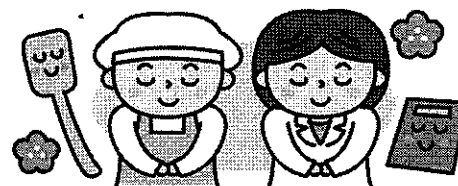
* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

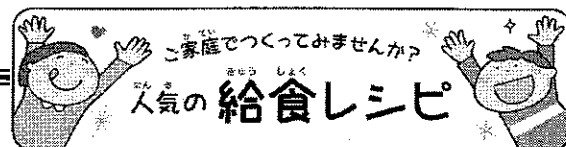
1月給食だより

令和6年度 1月
岩出市学校給食共同調理場

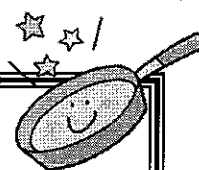
あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願い致します。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！



※ 冬季限定 ※
岩出市特産のなばな料理



〈なばなのサラダ〉【材料（1人分） g】

なばな	15	卵	10g (1/5個)
ほうれん草	10	サラダ油	適量
キャベツ	20	乾燥ひじき（水で戻す）	0.5
ハム	3	マヨネーズ	5

【作り方】

- ①なばな、ほうれん草は2cm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、ひじきの順にゆで、ざるに上げて粗熱をとり、よく水気を切る。
- ③ハムは5mm幅の短冊切りにする。
- ④卵をボールに割り軽くほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵を作る。
- ⑤②、③、④をボールへ入れ、マヨネーズで和える。

【一口メモ】

なばな農家さんおすすめの料理です。なばながハム、たまご、マヨネーズとベストマッチ！子どもたちに人気のなばな料理です。給食では、調理の都合上、ほうれん草を混ぜて作りますが、ご家庭では混ぜずに、ぜひなばなだけで作ってみてください。なばなのおいしさをより感じる事ができます。

～ 1月の献立紹介 ～

1月は、各地の郷土料理が全国学校給食週間を中心に登場します。



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。

「くじらの竜田揚げ」

・・・太地町の郷土料理です。太地町は古式捕鯨の発祥の地として全国に知られています。

鳥取県「じゃぶ」

・・・地元でとれる旬の野菜やきのこ、豆腐、肉などたくさんの食材を入れてごった煮にした料理です。じゃぶじゃぶ煮るところから「じゃぶ」と呼ばれるようになりました。

栃木県鹿沼市「インド煮」

・・・40年以上前に学校給食メニューとして生まれた料理です。インド煮は、野菜やこんにやく、豚肉、平天、うずら卵などの食材をカレー粉やケチャップで味つけた具だくさんの煮物料理です。

また、かんぴょうは、栃木県が全国1位の生産量をほこる食材です。そのかんぴょうを使ってサラダを作ります。

埼玉県「かてめし」

・・・「糍飯」と書き、混ぜ合わせるという意味の「糍てる」が語源です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどの糍を混ぜて量を増やして食べたことからこの名前が付けられたと言われています。

丼と同じように、ごはんの上に乗せて食べてください。

岡山県「デミカツ」

・・・とんかつにデミグラスソースをかけた岡山県のご当地丼「デミカツ丼」をアレンジして提供します。

世界の料理



フランス

「コックオーヴァン」

・・・山崎小の6年生が、外国語の授業で世界の料理の魅力を発表しました。その中から選ばれたのが『コックオーヴァン』です。フランス・ブルゴーニュ地方の郷土料理で、鶏肉と野菜を赤ワインベースのソースで煮込んだ料理です。給食では、少しアレンジし、鶏肉を赤ワインに漬け込んで焼き、赤ワイン入りの野菜ソースをかけて提供します。

また、一緒に提供される「カルピュールスープ」もフランス南西部の郷土料理で、豆や野菜をたっぷり使ったスープです。