

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るかもしれませんが、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 月
○牛乳
ロパン
ボークピンス 給食開始日
○ぶたにく ○じゃがいも
○だいず 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
○※チーズささみフライ
★いちご(2個)
743kcal

月	火	水	木
10	11	12	13
成人の日	○牛乳	○牛乳	○牛乳
ロパン	ロパン	カレーライス	ロパン
○ペーコン	はくさいとペーコンのスープ	おそうじ	やさいのポターージュ
★はくさい	★しめじ	○もち	○ペーコン
★クレソン	★にんじん	○さといも	★たまねぎ
★たまねぎ	★にんじん	★だいこん	★にんじん
※オムレツ(デミグラスソース)	★たまねぎ	★きんときにんじん	★はくさい
○※ブレンオムレツトマトピューレ	★たまねぎ	★ごまつな	★コーン
★たまねぎ	ウスターソース	マスのからあげ	★ブロッコリー
デミグラスソース	さとう	○マス	○※ぎゅうにこクロッケ
ケチャップ	ケチャップ	さけ	695kcal
596kcal	596kcal	725kcal	697kcal
17	18	19	20
○牛乳	○牛乳	○※ジョア	○牛乳
ロパン	ロパン	マーボーどん	ロパン
キムチラーメン	○※チルドチョコ	○ごはん	いちごミックスジャム
○ちゅうかめん	ブラウンシチュー	○ぶたにく	かぶのスープ
○ぶたにく	○ぶたにく	○とりにく	○ワインナー
★しょうが	★たまねぎ	○とうふ	★かぶ(はつき)
★はくさいキムチ	★にんじん	★しょうが	★たまねぎ
★にんじん	★しめじ	★たまねぎ	★にんじん
★ニラ	★トマト	★にんじん	○※チキンのオープンやき
★もやし	だいこんサラダ	だいごいも(2こ)	635kcal
○※あけぎょうぎ(2こ)	★だいこん	○さつまいも	
665kcal	738kcal	さとう	680kcal
24	25	26	27
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○※ミルージュ
ロパン	ロパン	ひじき入りそばどん	ロパン
○ごはん	ミネストローネ	○ごはん	「わかやまけん」
○※たまごふりかけ	○ペーコン	○ぶたにく	のきょうどりょうり
かすじる	★にんじん	○とりにく	のっぺ
○ぶたにく	★たまねぎ	○たまご	○とりにく
★だいこん	★たまねぎ	○ひじき	○こうやどうふ
★にんじん	★たまねぎ	○こうやどうふ	○ちくわ
★こんにやく	★たまねぎ	★しょうが	★だいこん
★えのきたけ	★たまねぎ	★しょうが	★にんじん
★ごぼう	★たまねぎ	はくさいのゆかりあえ	★こんにやく
ココロかつおのトマトソース	とりにくのうめずあげ(2こ)	★はくさい	くしらのたつたあげ(4こ)
○かつお	○とりにく	★もやし	○くしらにく
★しょうが	うめず	★ゆかり	★にんにく
しろみそ	さけ	657kcal	★しょうが
コンソメ	かたくりこ	657kcal	★しょうゆ
699kcal	682kcal	657kcal	こしょう
31	1/24~1/30 学校給食週間		
○※ジョア	1月24日~1月30日 学校給食週間		
ロパン	昔の給食を食べてみよう!		
チャンボン	昭和22年ごろ		
○チャンボンめん	昭和25年ごろ		
○ぶたにく	昭和40年ごろ		
○かまぼこ	昭和51年ごろ		
★はくさい	コッパパン・ミルク		
★もやし	ソフドめん五目あんかけ		
★にんじん	牛乳・甘酢あえ・みかん		
○※にくだんご(2こ)	カレーライス・牛乳		
564kcal	サラダ・バナナ		

○・キ (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、和歌山県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	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)
11	火	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)]
12	水	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)
13	木	カレーライス こまつナサラダ	牛乳 カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こまつナサラダ[ごま 調味料(大豆 小麦)]
14	金	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)
17	月	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)
18	火	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)
19	水	マーボー丼 大学芋(2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)]
20	木	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)]
21	金	パン いちごミックスジャム かぶのスープ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 いちごミックスジャム(りんご) かぶのスープ[ウインナー(鶏 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオープン焼き(鶏 乳 小麦 大豆)
24	月	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)]
25	火	パン ミネストローネ 鶏肉の梅酢揚げ(2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)]
26	水	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)
27	木	ごはん のっぺ くじらの竜田揚げ(4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)]
28	金	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)]
31	月	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)

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。

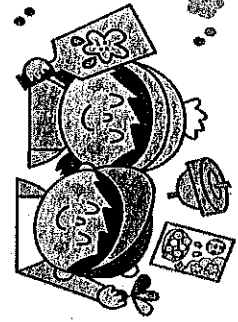
* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

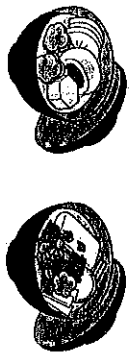
1月給食だより

令和3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。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きませんが、換気や手洗いをしっかりと行い、給食では「黒鮫」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



『おそうじ』...お正月に日本各地で食べられるお雑煮は、地域や各家庭で味付けや具材が違います。今では家庭で食べないこともありますが、日本の伝統文化として給食でも広げていきたいです。和歌山のお雑煮は、丸餅を煮込むみそ仕立てで、給食では岩出市の手作りのみそと白みそで味付けします。我が家のお雑煮は、焼いた切り餅入りの鶏ガラのすまし汁です。



子どもの頃は、クラスメイトの家と違うとは知りませんでした。今では懐かしい味です。一年で三が日にしか食べないお雑煮、みなさんの家庭ではどんなお雑煮でしたか？
あん餅雑煮(富川県) はは雑煮(千葉県)

1/24~1/30 学校給食の母と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大曾寺というお寺に開校された私立志愛小学校で、貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの LARA (アリア 栄養公団) からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

1月の献立だより

1月24日から30日は学校給食週間です。



本郷寺祭り 舟渡り(和歌山)

<学校給食週間メニュー>

「なばな」のミルクカレーメニュー」

岩出市特産品の「なばな」と「黒あわびだけ」や冬野菜がたっぷりの入ったメニューです。牛乳にカレー粉で味にアクセントをつけています。

「かす汁」

関西には酒蔵が多く、酒粕を食文化があります。酒粕は、日本酒を造るときに出る搾りかすで、栄養が多く残っていて食べられるにもかかわらず、廃棄されてしまします。かす汁にすることで捨てられる栄養が取り、ごみを減らしてSDGsにも役立ちます。体がカチカチ温まるかす汁は、昔から寒い冬を乗り切るメニューです。

「ココロからおのトロトソース」

かつおは、黒潮ののって高知県から紀南〜静岡へ移動する回遊魚で、血液サラサラや脳によいと言われるDHAや、貧血予防になる鉄分が多く含まれます。ココロのかつおを揚げて、白みそか隠し味のトロトソースをからめています。

「のっぺ」

和の川流域の郷土料理です。里芋や冬野菜たっぷりの煮物で、大晦日や節分によく食べられます。

「くじらの竜田揚げ」

江戸時代から捕鯨が始まり、今では絶滅しないように捕鯨管理をしながら、鯨にまつわる伝統芸能や食文化が守られています。低カロリー・低脂肪でたんばく質や鉄分が豊富です。生姜やしようゆで味付けしています。

和歌山県から「くじら肉」をいただきます。