

# 1月分予定献立表

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
<p>1使用予定の 市内産・県内産野菜と果物</p> <p>だいこん、はくさい、なばな、 クレソン、キャベツ、きゅうり、 ねぎ、みかん</p> <p>いわて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、 食材料名を太字にしています。</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>チキンピーンズ</p> <p>○どりにく トマトビュール ○だいず ケチャップ ★たまねぎ コンソメ ★しめじ さとう ★にんじん こしょう ★さやいんげん カレーこ □じゃがいも</p> <p>○※えびフリッター(2こ)</p>	<p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>□ごはん ○じゃがいも ○どりにく カレールウ ★たまねぎ ウスターソース ★にんじん コンソメ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>○ツナ さとう ★とうもろこし しょうゆ ★だいこん す ★きゅうり しお □ごまあぶら</p>	<p>○※ジョア</p> <p>□ごはん</p> <p>○※のりのつくだに そうじ</p> <p>○あぶらあげ さといも ★きんときにんじん ○てつくいみぞ ★だいこん ○ろみそ ★みずな だしパック □もち</p> <p>さばのごまみそだれかけ</p> <p>○さば さとう ○みそ かたくりこ □ごま さけ みりん</p>	<p>牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ベーコン ★さやいんげん ★キャベツ □マカロニ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん こしょう</p> <p>※やきウインナー(やさいソース)</p> <p>○※ウインナー トマトビュール ★たまねぎ ウスターソース ★ピーマン さとう ★にんじん カレーこ ★しめじ こしょう ケチャップ</p>
15	16	17	18	19
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>○ぶたにく □さつまいも ★たまねぎ ★にんじん ★だいこん</p> <p>★ごぼう ★クレソン ★はくさい ○みそ だしパック</p> <p>たらのガーリックたつたあげ</p> <p>○たら しょうゆ ★しょうが さけ こしょう みりん ガーリック かたくりこ</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>※チルドチョコ</p> <p>ポトフ</p> <p>○ウインナー ★クレソン ★キャベツ □じゃがいも ★たまねぎ コンソメ ★かぶ こしょう ★にんじん</p> <p>※ハンバーグ(きのごソース)</p> <p>○※ハンバーグ トマトビュール ★たまねぎ マスタード ★えのきたけ さとう デミグラスソース ケチャップ</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>かすじる</p> <p>○ぶたにく ★えのきたけ ○あぶらあげ ★ながねぎ ★だいこん □さといも ★にんじん ○みそ ★こんにゃく さけかす だしパック</p> <p>○※とりつくね</p>	<p>○※ジョア(ストロベリー)</p> <p>□ごはん</p> <p>「わかやまけん」 のきょうどりようり</p> <p>○※きんざんじみそ</p> <p>にくだんごとはくさいのちゅうかスープ</p> <p>○にくだんご ★しょうが ★はくさい □はるさめ ★にんじん □ごま ★えのきたけ ちゅうかだし</p> <p>とりにくのみそマヨやき</p> <p>○どりにく しょうゆ ○みそ こしょう □マヨネーズ(あうドレッシング) さとう</p>	<p>○牛乳</p> <p>□※チョコチップパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>○どりにく ★ごまつな ★キャベツ □じゃがいも ★たまねぎ コンソメ ★人参 こしょう</p> <p>※オムレツ(デミグラスソース)</p> <p>○※オムレツ デミグラスソース ★たまねぎ ウスターソース ★トマト さとう ケチャップ</p>
22	23	24	25	26
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>にくすい</p> <p>○ぶたにく しょうゆ ★ながねぎ さけ ★だいこん みりん ★にんじん しお □ふ かたくりこ だしパック こんぶだし</p> <p>わかやまけんから、いただきます！ しらすとうめのおろしあえ</p> <p>○しらす ★えのきたけ ★きりぼしだいこん ★うめ ★ごまつな □ごま ★だいこん しょうゆ、すりみ ★みかん</p>	<p>○牛乳</p> <p>□こくとうパン</p> <p>カレースープ</p> <p>○ベーコン ★しょうが ★たまねぎ ★パセリ ★にんじん コンソメ ★しめじ カレールウ ★にんじく カレーこ ★トマト</p> <p>※しろみさかなフライ(ソースかけ)</p> <p>○※しろみさかなフライ さとう ウスターソース かたくりこ ちゅうのうソース さけ</p>	<p>○牛乳</p> <p>□げんりょうごはん</p> <p>□※さけふりかけ</p> <p>ながさきちゃんぽん</p> <p>○ちゃんぽんめん ★コーン ○ぶたにく ★しょうが ○いか さけ ○かまぼこ ちゅうかだし ○とうにゅう しお ★キャベツ しお ★もやし こしょう ★いんげん しょうゆ ★にんじん</p> <p>○※カリカリささみあげ</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>のつべ</p> <p>○どりにく ★こんにゃく ○こやう豆腐 □さといも ○ちくわ さとう ★だいこん しょうゆ ★にんじん みりん さけ</p> <p>わかやまけんから、いただきます！ くじらのたつたあげ(4こ)</p> <p>○くじらにく しょうゆ ★にんにく さけ ★しょうが かたくりこ こしょう みりん さとう</p>	<p>○※ジョア(マスカット)</p> <p>□パン</p> <p>かいせんクリームシチュー</p> <p>○いか ★はくさい ○えび □じゃがいも ○ほたて ○ぎゅうにゅう ★しめじ さけ ★にんじん シチュールウ ★たまねぎ コンソメ</p> <p>○※チキンナゲット(2こ)</p>
29	30	31	<p>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ょう。</p>	
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>「くんせけん」 のきょうどりようり</p> <p>すいとん</p> <p>○ぶたにく □さといも ○あぶらあげ □すいとん ★にんじん □みそ ★だいこん だしパック ★こんにゃく しょうゆ ★しいたけ しお ★ゆず みりん</p> <p>なばなのうめおかかあえ</p> <p>○いか ★うめ ○かつおぶし ★えのきたけ ★なばな しょうゆ ★もやし さとう ★にんじん</p>	<p>○牛乳</p> <p>きなこあげパン</p> <p>□パン グラニューとう □きなこ しお</p> <p>はるさめスープ</p> <p>○ベーコン □はるさめ ○わかめ □ごま ★たまねぎ □ごまあぶら ★にんじん ちゅうかだし ★はくさい かたくりこ ★とうもろこし</p> <p>○※にくだんご(2こ)</p>	<p>○※ジョア</p> <p>□※わかめごはん</p> <p>しずおかおでん</p> <p>○ぎゅうにく ○ぎょうふん ○ひらてん さとう ○うずらたまご みりん ★にんじん さけ ★こんにゃく しょうゆ ★だいこん だしパック □じゃがいも</p> <p>ごまつなごまおかかあえ</p> <p>○かつおぶし □ごま ★ごまつな しょうゆ ★にんじん さとう ★キャベツ</p>		

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

**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。

コッペパン・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りました。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51年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

□・・・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13日(火)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。

令和5年度

1 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名		
9 火	パン チキンビーンズ えびフリッター(2個)	牛乳	パン(小麦) チキンビーンズ{鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} えびフリッター(小麦 卵 えび 大豆)
10 水	カレーライス ツナサラダ	牛乳	カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ツナサラダ{調味料(小麦 大豆 ごま)}
11 木	ごはん のりの佃煮 雑煮 さばのごまみそだれがけ	ジョア	のりの佃煮(小麦 大豆) ジョア(乳) 雑煮{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばのごまみそだれがけ{さば ごま 調味料(大豆)}
12 金	パン ABCマカロニスープ 焼きウインナー(野菜ソース)	牛乳	パン(小麦) ABCマカロニスープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 焼きウインナー(野菜ソース){ウインナー(鶏)}
15 月	ごはん 豚汁 たらのガーリック竜田揚げ	牛乳	豚汁{豚 調味料(大豆 さば)} たらのガーリック竜田揚げ{調味料(小麦 大豆)}
16 火	パン チルドチョコ ポトフ ハンバーグ(きのこソース)	牛乳	パン(小麦) チルドチョコ(乳 大豆) ポトフ{ウインナー(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ(きのこソース){ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 牛 大豆 豚 りんご)}
17 水	ごはん かす汁 とりつくね	牛乳	かす汁{豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} とりつくね(鶏 大豆 小麦)
18 木	ごはん 金山寺みそ ジョア(いちご) 肉団子と白菜の中華スープ 鶏肉のみそマヨ焼き	ジョア	金山寺みそ(小麦 大豆) ジョア(乳) 肉団子と白菜の中華スープ{肉団子(豚 鶏 小麦) ごま 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)} 鶏肉のみそマヨ焼き{鶏 調味料(大豆 小麦)}
19 金	チョコチップパン 野菜スープ 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) 野菜スープ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} オムレツ(デミグラスソース){オムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)}
22 月	ごはん みかん 肉吸い しらすの梅おろし和え	牛乳	みかん(無) 肉吸い{豚 麩(小麦) 調味料(さば 小麦 大豆)} しらすの梅おろし和え{ごま 調味料(小麦 大豆)}
23 火	黒糖パン カレースープ 白身魚フライ(ソースがけ)	牛乳	黒糖パン(小麦) カレースープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 白身魚フライ(ソースがけ){白身魚フライ(小麦)}
24 水	減量ごはん さけふりかけ 長崎ちゃんぽん カリカリささみ揚げ	牛乳	さけふりかけ(小麦 乳 ごま さけ 大豆) 長崎ちゃんぽん{麺(小麦) 豚 いか 豆乳(大豆) 調味料(豚 小麦 大豆 鶏 ごま)} カリカリささみ揚げ(小麦 大豆 鶏)
25 木	ごはん のっぺ くじらの竜田揚げ(4個)	牛乳	のっぺ{鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} くじらの竜田揚げ{調味料(小麦 大豆)}
26 金	パン ジョア(マスカット) 海鮮クリームシチュー ナゲット(2個)	ジョア	パン(小麦) ジョア(乳) 海鮮クリームシチュー{いか えび 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 鶏 豚)} ナゲット(鶏 大豆 小麦)
29 月	ごはん すいとん なばなの梅おかか和え	牛乳	すいとん{豚 すいとん(小麦) 油揚げ(大豆) 調味料(さば 大豆 小麦)} なばなの梅おかか和え{いか 調味料(小麦 大豆)}
30 火	きなこ揚げパン 春雨スープ 肉団子(2個)	牛乳	きなこ揚げパン{パン(小麦) きなこ(大豆)} 春雨スープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) ごま 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)} 肉団子(大豆 鶏 豚)
31 水	わかめごはん 静岡おでん 小松菜のごま和え	ジョア	わかめごはん(無) ジョア(乳) 静岡おでん{牛 うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 さば)} 小松菜のごま和え{ごま 調味料(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 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いけれども、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。