



1月 給食献立予定表



海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる 黄色の食品	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	もりもりメモ	熱量カロリー	
						小学校	中学校
8 (木)	パン 牛乳 ミニポテト 大根サラダ 鶏と野菜のコンソメスープ	パン ミニポテト こめあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	だいこん こまつな にんじん はくさい	ミニポテトは北海道産のじゃがいもを使って作っています。給食では、旬を考えつつ、地場産や県産の物を取り入れ、国産の食材を中心に使用しています。	637	738
9 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 紅白なます のつべい汁	こめ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん	リクエスト献立、揚げ物部門で第2位の鶏肉の照り焼きです。「福をとり(鶏)いれる」という意味でおせちには鶏肉がよく使われます。「紅白なます」も平和と平安を祈る縁起物として欠かせない一品です。	673	807
12 (月)	成人の日						
13 (火)	パン 牛乳 キノコソースハンバーグ ABCマカロニスープ	パン オリーブオイル かたくりこ マカロニ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	たまねぎ にんじん えのき しめじ にんにく キャベツ ほうれんそう	リクエスト献立、汁物部門第2位のABCマカロニスープです。アルファベットの形をしたマカロニがかわいくて人気です。	649	754
14 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんにく ねぎ ほうれんそう にんじん もやし はくさい えのき	リクエスト献立、混ぜご飯・丼ぶり部門第2位のビビンバです。お肉と野菜をバランスよく食べることができます。ご飯とよく混ぜて食べてください。	601	714
15 (木)	パン 牛乳 ミニ皿うどん ナムル	パン さらうどん かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ こまつな もやし	リクエスト献立、和え物部門第3位のナムルは、韓国のあえものです。韓国語で、「野(ナ) + 物(ムル)」で野菜という意味があります。	635	735
16 (金)	ゆかりごはん 牛乳 豚じゃが けの汁	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん だいず とうふ こうやとうふ あぶらあげ みそ	ゆかり(あかじそ) にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん だいこん ほししいたけ	リクエスト献立、煮物部門第1位の豚じゃがです。エネルギーのもとになる黄色の食品のじゃがいもには、ビタミンCも多く含まれていて疲労回復や風邪予防に効果があります。	635	758
19 (月)	ごはん 牛乳 切干大根のエスニック炒め 一口餃子スープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひとくちぎょうざ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ にら にんにく もやし たまねぎ えのき ねぎ	リクエスト献立、炒め物部門第3位の切り干し大根のエスニック炒めです。切干大根は生の大根と比べてカルシウムは20倍も含まれています。	598	710
20 (火)	パン 牛乳 ソース焼きそば あまおうポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら あまおうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ みかん パイン	リクエスト献立、麺料理部門第2位のソース焼きそばです。いろいろな野菜のうまみが合わさった焼きそばは、いつも人気メニューです。	709	832
21 (水)	ごはん 牛乳 五目きんぴら カレーうどん	こめ こめあぶら ごま うどん カレールウ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ ながねぎ しょうが	リクエスト献立、炒めもの部門第2位のきんぴらです。ごぼうは、植物の根っこを食べる根菜の仲間です。中国から薬として日本にやってきました。食物繊維が豊富です。	666	798
22 (木)	パン 牛乳 肉団子と白菜のスープ オーロラサラダ	パン シチュールウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にくだんご	かぶ はくさい にんじん いんげん コーン たまねぎ ブロッコリー キャベツ	オーロラソースは、ピンク色をしたソースが、フランス語で明け方を連想させるため、オーロラソースとよばれるようになったそうです。マヨネーズとケチャップを混ぜて作ります。	645	748
23 (金)	ごはん 牛乳 いためなます ちゃんこ汁	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん れんこん いんげん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ しょうが	炒めなますに使われているれんこんは、お正月のおせちにも欠かせない食材です。穴の開いていることから、「将来の見通しがよくなるように」と願いがこめられています。	589	698
26 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 和歌山ラーメン	こめ こめあぶら かたくりこ ごま ラーメン	ぎゅうにゅう こうやとうふ ちくわ ぶたにく とうにゅう	にんじん ブロッコリー もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	和歌山ラーメンはしょうゆベースのご当地ラーメンです。全国的にも有名で、見た目はこってりですが、食べるとあっさりしているのが特徴です。今回は、車庫前系の味付けです。	645	771
27 (火)	パン 牛乳 冬野菜ポトフ ひじきとささみの イタリアンマリネ	パン じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ささみフレーク	だいこん にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン レモン	リクエスト献立、煮物部門第3位のポトフです。フランスの家庭料理です。赤・黄・緑のグループの食べ物がそれぞれ入るので栄養バランスもよく、体もあたたまります。	534	604
28 (水)	ごはん 牛乳 みかんだりのすき煮 梅あえ	こめ	ぎゅうにゅう みかんだり あつあげ いとかもまほこ	はくさい しらたき にんじん しめじ もやし こまつな うめびしお	みかん鶏は、食べるエサにヒミツがあります！和歌山で採れたみかんの果皮を乾燥させ、フレンドした飼料を食べて健康にすくすく育った鶏です。	602	715
29 (木)	パン 牛乳 マグロメンチカツ カレーナムル コンソメスープ	パン こめあぶら	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン	マグロメンチカツは、和歌山で水揚げされたマグロを使ったメンチカツです。マグロには頭の働きをよくするDHAがたくさん含まれています	589	676
30 (金)	鯨のキーマカレー 牛乳 チョレギ風サラダ	こめ カレールウ こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく だいず わかめ	しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ セロリ いんげん キャベツ コーン	リクエスト献立、サラダ部門第3位のチョレギ風サラダです。野菜に、ごま油や塩・にんにくで味付けをした韓国風のサラダです。韓国風の味付けですが日本うまれのサラダです。	711	857

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

1月給食だより

中学3年生と小学6年生に、「リクエスト献立アンケート」を行いました。結果を3学期の給食献立に取り入れています。卒業まであと少し。楽しい給食の思い出とともに味わってください。

このマークが付いている日は、リクエスト献立の日です。お楽しみに！



あけましておめでとうございます



1月24～30日は、「全国学校給食週間」です。

「わかやまweek」と題して

26日高野豆腐の揚げ煮と和歌山ラーメン、

27日県産大根の入った冬野菜ポトフ、

28日みかんだり&海南市産白菜のすき煮、

29日和歌山県産マグロメンチカツ、

30日くじらのキーマカレー、

お米は和歌山県産です。

和歌山のご当地料理や地場産物を使った献立を取り入れています。



今年(とし)はうま年(どし)!

うま(うま)のように野菜を
たっぷり食べよう!箸(はし)をうま(うま)く使いこなして
きれいに食べよう!よく味わってうま(うま)味
を感じよう!