



# 2019年度1月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会

### ★年間もくひょう★

なかよく、楽しく、食事をしよう

### ★1月のもくひょう★

感謝の気持ちで食べよう

新しい年が始まりました。気持ちも新たに、元気にスタートしましょう。今月の「学校給食週間」は、世界の料理がテーマです。日本に和食があるように、世界にもそれぞれの国でよく食べられている料理があります。今年の夏には東京でオリンピック・パラリンピックが開催され、多くの国や地域が参加します。今月の給食では、世界の国や地域の食文化に触れながら、ぜひ世界の味わいを感じて給食を楽しんでください。

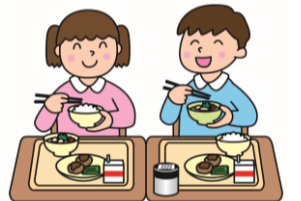


	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	601
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の 13~20	14
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の 20~30	29

月	火	水	木	金
13 <b>成人の日</b> 	14 <b>ごはん</b> こめ <b>カレーライスのご</b> ●ぎゅうにく ●こなチーズ ▲つちしょうが ▲りんごピューレ ▲にんにく ▲チキンフイヨン ▲たまねぎ ▲ケチャップ ▲にんじん ▲ウスターソース ■じゃがいも ▲のうこうソース ■バター ▲しょうゆ ■こむぎこ ▲しお ■サラダあぶら ▲こしょう <b>フルーツミックス</b> ▲みかん(かんづめ) ■サイコロゼリー(やさい)(りんご・オレンジ)	15 <b>こくとうパン</b> <b>はっぼうさい</b> ●ぶたにく ▲チンゲンサイ ▲つちしょうが ▲サラダあぶら ▲たけのこ ▲かたくりこ ▲たまねぎ ▲チキンフイヨン ▲にんじん ▲りょうりしゆ ▲はくさい ▲しょうゆ ▲ほししいたけ ▲しお ●うずらたまご ▲こしょう <b>だいずとごごかなのあげに</b> ●だいず ▲あぶら ●ほしちりめん ▲さとう ●しろごま ▲しょうゆ ●かたくりこ	16 <b>うずまきパン</b> <b>ジャーマンポテト</b> ●ベーコン ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲にんじん ▲しお ■じゃがいも ▲こしょう ▲パセリ <b>ミネストローネ</b> ●ぎゅうにく ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲キャベツ ▲うすくちしょうゆ ▲トマト(みず) ▲しお ■こめこまカロニ(ほし) ▲こしょう ■オリーブオイル	17 <b>なめし</b> こめ ▲かんそうあおな しお <b>すいとん</b> ▲にんじん ▲あおねぎ ▲だいこん ▲あかみそ ■さといも ▲しろみそ ●あぶらあげ ▲けずりぶし ■すいとん <b>ツナとはくさいのもの</b> ●まぐろあぶらづけ ▲うすくちしょうゆ ▲はくさい ▲みりん ■さとう

### 《学校給食週間》

1月24日は学校給食記念日です。毎年この日を含む1週間が全国学校給食週間となっています。学校給食週間は戦後学校給食が再開されたことを記念して設けられました。今年の岸和田市の学校給食週間は1月20日から1月24日です。テーマは「世界の料理～オリンピック5大陸の中から、参加する国にクローズアップ～」



20 <b>ビーフピラフ</b> ●こめ ▲ホールコーン ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲にんにく ▲チキンフイヨン ▲にんじん ▲りょうりしゆ ▲さんどまめ ▲しお・こしょう <b>ソーセージとキャベツのソテー</b> ●フランクフルトソーセージ ▲キャベツ ▲しお ■サラダあぶら ▲こしょう <b>コンソメスープ</b> ●とりがら ▲セロリ ▲にんじん ▲ローリエ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ■じゃがいも ▲しお・こしょう ▲パセリ ▲ようなしゼリー ヨロバから <b>フランス</b>	21 <b>ごはん</b> こめ <b>タツリタン</b> ●とりがら ▲さとう ▲にんにく ▲チキンフイヨン ▲たまねぎ ▲りょうりしゆ ▲にんじん ▲みりん ■じゃがいも ▲しょうゆ ▲あおねぎ ▲コチュジャン ■サラダあぶら ▲とうがらしこ <b>たまごとわかめのスープ</b> ●やきぶた ▲にら ▲にんじん ▲かたくりこ ▲たまねぎ ▲チキンフイヨン ▲ぶなしめじ ▲うすくちしょうゆ ●たまご ▲しお ●わかめ ▲こしょう アジアから かんこく <b>韓国</b>	22 <b>パーカーパン</b> <b>ホキのカリカリフライ</b> ●ホキのカリカリフライ ▲あぶら <b>たまごなしたタルタルソース(こぶくろ)</b> <b>キャベツぞえ</b> ▲キャベツ ▲しお <b>クマラスープ</b> ●ベーコン ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ■さつまいも ▲カレーこ ▲さつまいもペースト ▲しお ▲パセリ ▲こしょう ■こめこホワイトルウ オセアニアから <b>ニュージーランド</b>	23 <b>けんりょうコッペパン</b> <b>いちごジャム</b> <b>サイミン</b> ●なると ▲あおねぎ ●ハム ▲けずりぶし ▲はくさい ▲だしこんぶ ▲たまねぎ ▲みりん ▲にんじん ▲うすくちしょうゆ ■ちゅうかめん <b>ぎゅうにくのやさいいため</b> ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲にんにく ▲りんごピューレ ▲にんじん ▲さとう ▲たまねぎ ▲しょうゆ ▲キャベツ ▲しお ▲ピーマン ▲こしょう 南北アメリカから <b>ハワイ(アメリカ)</b>	24 <b>ごはん</b> こめ <b>ジョロフライスのご</b> ●とりがら ▲ケチャップ ▲にんにく ▲チキンフイヨン ▲にんじん ▲ウスターソース ▲たまねぎ ▲しお ▲キャベツ ▲くろこしょう ▲トマト(みず) ▲チリパウダー ■サラダあぶら ▲カレーこ ▲トマトピューレ <b>かぶのスープ</b> ●ベーコン ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲かぶ ▲ローリエ ▲ぶなしめじ ▲うすくちしょうゆ ▲パセリ ▲しお・こしょう アフリカから <b>ガーナ</b>
27 <b>とりめし</b> ●こめ ▲しょうゆ ▲ごぼう ▲みりん ●とりがら ▲りょうりしゆ ■さとう <b>ぶりだいこん</b> ●ぶり ▲しょうゆ ▲だいこん ▲みりん ▲つちしょうが ▲りょうりしゆ ■さとう <b>みそしる</b> ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲はくさい ▲けずりぶし ▲ふともやし ▲だしこんぶ ▲あおねぎ	28 <b>ごはん</b> こめ <b>のりかつおふりかけ</b> <b>ホイコーロー</b> ●ぶたにく ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ●あかみそ ▲にんじん ▲トウバンジャン ▲キャベツ ▲テンメンジャン ▲ピーマン ▲しょうゆ <b>ちゅうかスープ</b> ●やきちくわ ▲とりがら ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲つちしょうが ▲ふともやし ▲うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ ▲しお ▲えのきたけ ▲こしょう	29 <b>こめこパン</b> <b>サーモンのクリームシチュー</b> ●トラウトサーモン ●こなチーズ ▲たまねぎ ▲パセリ ▲にんじん ▲チキンフイヨン ■じゃがいも ▲しお ■サラダあぶら ▲こしょう ■バター ■こむぎこ ●ぎゅうにく <b>ブロッコリーのサラダ</b> ▲キャベツ ▲しお ▲ブロッコリー <b>しょうゆドレッシング</b>	30 <b>コッペパン</b> <b>コロッケ</b> ■コロッケ ▲あぶら <b>のうこうソース(こぶくろ)</b> <b>とりだんごのポトフ</b> ●とりがら ▲セロリ ▲にんじん ▲ローリエ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲かぶ ▲しお ▲はくさい	31 <b>ごはん</b> こめ <b>ビビンバのご</b> ●ぎゅうにく ▲チンゲンサイ ▲にんにく ▲サラダあぶら ▲ぜんまい ▲さとう ▲にんじん ▲しょうゆ ▲ふともやし ▲コチュジャン <b>きざみのり</b> <b>タツコムタン</b> ●とりがら ▲とりがら ▲たまねぎ ▲あおねぎ ▲えのきたけ ▲つちしょうが ▲あおねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲しお・こしょう

●..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちようしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 小学校 給食献立 検索

※国旗出典：外務省ホームページ (https://www.mofa.go.jp/mofaj/)