



月	火	水	木	金
				7
今月の生産者さん		※献立および献立表について※		
宮本さん…大根・人参・白菜・青ねぎ		都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。		
関本さん…精白米・キャベツ		変更した場合は学校へ連絡いたします。		
小柳さん…金時人参・キャベツ		給食では毎日、牛乳が付きます。		
雪谷さん…しいたけ		また、メニューに応じて箸もしくはスプーンが付きます。		
献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。				
低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。				

●ごはん	604/746
●さけのしおやき	☆さけ 1切 塩(食塩) 0.2
●こうはくなます	大根 35 ごま(いりごま) 0.8 金時人参 5 砂糖・上白糖 2.5 酢・米酢 2.7 塩(食塩) 0.05
●そうじ	煮込みもち(紅) 15 しいたけ(干、乾) 0.5 煮込みもち(白) 20 金時人参 5 里芋(冷凍) 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 こまつな(冷凍) 20 ☆だしパック 1.8
☆こんぶのつくだに	1 ぶくろ

10	11	12	13	14
●ごはん 632/825	●ごはん 639/796	●ごはん 649/832	●ごはん 649/832	☆コッペパン 677/860
●とりにくのなんばんやき	●やさしいため	●さばのみそに	●さばのみそに	●とりにくのトマトに
☆鶏もも皮つき(若鶏) 60 酢・米酢 1.8 酒・純米酒 1 一味唐辛子 0.02 砂糖・上白糖 3 かたくり粉 0.2 ☆しょうゆ(こいくち) 3	豚もも・赤身(大型) 30 しょうが 0.2 たまねぎ 60 塩(食塩) 0.02 キャベツ 50 しょう(黒) 0.02 にんじん 10 オイスターソース 1.5 もやし(ブロッコッパ) 10 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5	☆さば 1切 酒・純米酒 1.44 しょうが 0.3 水 0.88 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 3.12 みりん(本みりん) 1.04 砂糖・上白糖 2.08	☆さば 1切 酒・純米酒 1.44 しょうが 0.3 水 0.88 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 3.12 みりん(本みりん) 1.04 砂糖・上白糖 2.08	鶏むね皮つき(若鶏) 30 砂糖・上白糖 1.5 たまねぎ 55 トマトビュール 4 トマト(ダイスカット) 10 ☆りんごビュール 3.5 じゃがいも 25 ソース(ウスターソース) 0.5 ☆大豆水煮 10 ☆コンソメ(顆粒) 1.2 グリーンピース(冷凍) 10 しょう(黒) 0.02 ケチャップ(3kg) 5 米ぬか油(ボトル) 0.5
●ほうれんそうのおひたし	●こんにゃくサラダ	●こまつなのコーンあえ	●こまつなのコーンあえ	●ブロッコリーとコーンのサラダ
ほうれんそう・冷凍 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.3 にんじん 10 ☆ごま油 0.8	こんにゃく・突き 10 小ま(いりごま) 0.8 こまつな(冷凍) 15 酢・米酢 1 大根 20 砂糖・上白糖 3 ツナ(油漬フレーク) 3 ☆しょうゆ(うすくち) 1 レモン(果汁) 1	こまつな(冷凍) 40 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 コーン・冷凍 3 砂糖・上白糖 1.5	こまつな(冷凍) 40 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 コーン・冷凍 3 砂糖・上白糖 1.5	ブロッコリー(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1 コーン・冷凍 15 レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5
●くたくさんみそしる	☆はるまき 1こ	●ひじきとだいずのもの	●ひじきとだいずのもの	☆ファイバーヨーグルト 1こ
たまねぎ 25 しめじ(ぶなしめじ) 5 ごぼうさがき(冷凍) 10 青ねぎ 5 じゃがいも 25 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 しめじ(ぶなしめじ) 5 ☆だしパック 1.8	米ぬか油 3	ひじき(干し) 3 グリンピース(冷凍) 5 ☆大豆水煮 20 ☆しょうゆ(こいくち) 10 にんじん 10 砂糖・上白糖 4 豚ひき肉 10 みりん(本みりん) 1.2 こんにゃく・突き 10 ☆だしパック 1.5 ごぼうさがき(冷凍) 10 米ぬか油(ボトル) 1	ひじき(干し) 3 グリンピース(冷凍) 5 ☆大豆水煮 20 ☆しょうゆ(こいくち) 10 にんじん 10 砂糖・上白糖 4 豚ひき肉 10 みりん(本みりん) 1.2 こんにゃく・突き 10 ☆だしパック 1.5 ごぼうさがき(冷凍) 10 米ぬか油(ボトル) 1	



この日のコッペパンは
わかやまけん産小麦を使っています!

17	18	19	20	21
●ごはん 624/797	●ごはん 668/880	●ごはん 625/820	●むぎごはん 605/778	☆コッペパン 694/885
●にくじゃが	●マーボーあつあげ	☆しろみざかなフライ	●カレーライス	☆チキンナゲット
豚もも・赤身(大型) 40 砂糖・上白糖 4 じゃがいも 45 ☆しょうゆ(うすくち) 1 たまねぎ 50 ☆しょうゆ(こいくち) 2.5 にんじん 15 みりん(本みりん) 1.8 こんにゃく・突き 10 ☆ごま油 0.5 グリーンピース(冷凍) 5 米ぬか油 0.5	☆厚揚げ 33 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.4 豚ひき肉 25 ☆中華だしの素 0.8 ☆大豆(挽き割り) 20 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 60 酒・純米酒 2 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 3 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.2 かたくり粉 2 にんにく 0.2 水 35 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 3 米ぬか油(ボトル) 0.5	米ぬか油 5 ●おかあえ こまつな(冷凍) 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 はくさい 20 ☆ごま油 0.5 にんじん 5 砂糖・上白糖 0.5	豚もも・赤身(大型) 35 にんにく 0.2 にんじん 15 しょうが 0.2 たまねぎ 60 カレー粉 0.2 ☆カレーウ 5 ☆カレールウ 11 グリーンピース(冷凍) 30 ケチャップ(3kg) 2 米ぬか油 5	米ぬか油 4 ●ふゆやさいのクリームに はくさい 11 ☆牛乳(普通牛乳) 40 たまねぎ 25 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 大根 20 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 こまつな(冷凍) 25 ☆ポタージュの素 8.5 コーン・冷凍 5 しょう(黒) 0.03
●やさしいじゃこあえ	●カラフルサラダ	●みそしる	●はくさいサラダ	●ブロッコリーサラダ
大根 20 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 はくさい 30 砂糖・上白糖 0.8 ☆ちりめんじゃこ 4 ☆ごま油 0.8 酢・米酢 0.8	☆みそ(米) 赤色辛みそ 1.5 もやし(ブロッコッパ) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1.6 こまつな(冷凍) 20 酢・米酢 0.8 にんじん 5 ☆ごま油 0.4 砂糖・上白糖 1 しょう(混合) 0.02	たまねぎ 25 青ねぎ 5 じゃがいも 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 20 大根 20 ☆だしパック 10	切り干し大根 0.5 レモン(果汁) 0.5 はくさい 20 コーン・冷凍 5 こまつな(冷凍) 20 しょう(黒) 0.02 ツナ(油漬フレーク) 3 ☆ノンエッグマヨネーズ 10	ブロッコリー(冷凍) 30 砂糖・上白糖 1 にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 0.8 酢・米酢 1.5 オリーブ油 0.8 しょう(黒) 0.02
☆なっとう 1こ	☆しゅうまい	●はくさいのあますづけ	●あぶらあげのごますあえ	●こうやどうふのもの
	小学校: 2こ 中学校: 3こ	はくさい 30 一味唐辛子 0.02 こまつな(冷凍) 20 ☆しょうゆ(うすくち) 0.7 砂糖・上白糖 1.2	☆うすあげ 5 小ま(いりごま) 1.2 切り干し大根 0.5 砂糖・上白糖 1 こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 コーン・冷凍 5 酢・米酢 1.4	豚ひき肉 10 砂糖・上白糖 2 たまねぎ 45 ☆しょうゆ(こいくち) 5 にんじん 5 みりん(本みりん) 4 こまつな(冷凍) 25 酒・純米酒 1.5 ☆高野豆腐 3 ☆だしパック 1.5 ☆白玉団子 20

ほっかいどうメニュー

わかやまけんメニュー

24	25	26	27	28
●ごはん 658/847	●ごはん 639/809	●ごはん 661/837	●ごはん 602/768	●ごはん 631/828
●タコライス (おきなわけんメニュー)	●さけのみそマヨやき	●ごまザンギ	●ほうとう (やまなしけんメニュー)	●たちうおのてんぶら (うめだれ)
豚ひき肉 35 トマトビュール 13 にんにく 0.2 ケチャップ(3kg) 10 たまねぎ 55 ソース(ウスターソース) 1.6 にんじん 30 カレー粉 0.05 ☆大豆(挽き割り) 10 ☆粉チーズ 0.45 塩(食塩) 0.02 米ぬか油(ボトル) 0.5 しょう(混合) 0.02 キャベツ 25 砂糖・上白糖 1.2 コーン・冷凍 5 トマト(ダイスカット) 25	☆さけ 50 ☆ノンエッグマヨネーズ 5 しょう(黒) 0.05 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 4 みりん(本みりん) 2	鶏むね皮つき(若鶏) 60 ☆しょうゆ(こいくち) 1 しょうが 1 酒・純米酒 0.5 にんにく 0.5 かたくり粉 1 小ま(いりごま) 0.5 米ぬか油 0.5	☆ほうとう(冷凍) 30 かぼちゃ(冷凍・サイコロ) 10 にんじん 25 青ねぎ 15 にんじん 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 3.5 大根 25 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 3.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 米ぬか油(ボトル) 0.5 はくさい 15 ☆だしパック 1.8 里芋(冷凍) 10	たちうお 25 ☆しょうゆ(こいくち) 0.9 ☆天ぷら粉 6 みりん(本みりん) 0.5 水 6 小ま(いりごま) 0.15 米ぬか油 3.5 砂糖・上白糖 0.7 梅肉 1.4 水 0.2
☆ピカタ 1こ	●ひきなもち (ふくしまけんメニュー)	●はくさいのあますづけ	●あぶらあげのごますあえ	●キャベツのこんぶあえ
☆むらさきもちチップス 1ぶくろ	豚ひき肉 15 ☆しょうゆ(こいくち) 4 大根 45 砂糖・上白糖 2 にんじん 5 酒・純米酒 1 ごぼうさがき(冷凍) 15 みりん(本みりん) 1.2 しいたけ(菌床)・生 5 米ぬか油 0.8 ☆高野豆腐 3 ☆だしパック 1.5 ☆白玉団子 20	はくさい 30 一味唐辛子 0.02 こまつな(冷凍) 20 ☆しょうゆ(うすくち) 0.7 砂糖・上白糖 1.2	☆うすあげ 5 小ま(いりごま) 1.2 切り干し大根 0.5 砂糖・上白糖 1 こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 コーン・冷凍 5 酢・米酢 1.4	キャベツ 30 ☆塩昆布 0.8 にんじん 5 酢・米酢 0.03
	●ごじる	●はくさいのあますづけ	☆チーズ 1こ	●こうやどうふのもの
	大根 20 しいたけ(生) 1 たまねぎ 10 砂糖・上白糖 1 ☆厚揚げ 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 0.8 にんにく 5 ☆だしパック 1.5 青ねぎ 5 ☆豆乳(調製) 5	はくさい 30 一味唐辛子 0.02 こまつな(冷凍) 20 ☆しょうゆ(うすくち) 0.7 砂糖・上白糖 1.2	☆のりつくだに 1袋	豚ひき肉 10 砂糖・上白糖 2 たまねぎ 45 ☆しょうゆ(こいくち) 5 にんじん 5 みりん(本みりん) 4 こまつな(冷凍) 25 酒・純米酒 1.5 ☆高野豆腐 3 ☆だしパック 1.5 しいたけ(干、乾) 0.5 米ぬか油(ボトル) 0.5 しょうが 0.15

わかやまけんメニュー

14日のコッペパンはいつものパンとはちょっと違う?
和歌山県の学校給食でパンに使う小麦は全て輸入に頼っています。しかしながら、近年「安全でおいしい国産小麦のパンを子どもたちに食べてもらいたい」と、和歌山県で小麦の栽培をする活動が始まりました。和歌山県では小麦の栽培がほとんどなく、栽培には大変苦労をされています。感謝の気持ちを忘れず、貴重な和歌山県産の小麦を使ったパンを味わってください。

1月24日～30日は学校給食週間です☆
今年の学校給食週間のテーマは「給食で 全国 味めぐり♪」です。コロナウィルスの感染拡大により、なかなか旅行をして旅先ならではの料理を食べることが大変難しくなりました。そこで、今年の学校給食週間では、全国のおいしい名物料理の中から5品を選んで取り入れました。

24日 タコライスは「タコス」の具材を「ライス」の上にのせた料理です。ご飯の上に、トマト味のひき肉と野菜をのせて食べます。

25日 引き菜もちは、大根やにんじんを千切りにして炒めた「引き菜炒り」という料理に、凍り豆腐ともちを入れた料理です。昔、福島県でお正月に食べられていました。

26日 から揚げによく似た北海道名物の「ザンギ」。本来は骨付きの鶏肉を使って作りますが給食では食べやすくから揚げ用の肉肉を使って作ります。

27日 ほうとうは小麦粉を練り、太めに切って作っためんつゆと、肉や野菜をみそ味の汁で煮込んだ料理です。山梨県の郷土料理として古くから知られています。

28日 和歌山県は太刀魚の産地として有名です。また、梅の産地としても有名で、県内では梅酒や梅干しの加工も盛んにおこなわれています。

