

今月の生産者さん

関本さん…米・キャベツ

小柳さん…金時人参・さつまいも

宮本さん…大根・キャベツ・白菜・青ねぎ・西洋人参

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人
の学年の値です。
低学年…約10%増 高学年…約10%増
中学生…約30%増 になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材料を変更する場合があります。変更
した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつかえます。
また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつかえます。



★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、金芽米粉を使用したパンを提供いたします。

「人参」と表記がある日は、「西洋人参」もしくは「金時人参」のどちらかを使用します。

月	火	水	木	金
2	3 (部分献立)	4	5	6
●ごはん 655/817 ●マーボーだいこん 大根 45 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.3 豚挽肉 35 ☆中華だし(顆粒) 1.3 たまねぎ 45 上白糖 1.8 人参 15 純米酒 1.8 青ねぎ 5 トウモロコシ 0.05 生菜 0.3 ☆ノンエッグマヨネーズ 0.4 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.4 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ●じゃこサラダ ☆かつわかめ 0.5 ☆淡口醤油 1.2 人参 10 米酢 0.6 白菜 30 上白糖 0.6 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.4 ★スティックだいごいも 小:3本 中:40g	●ごはん 601/771 ●とりへのパブリヤキ 鶏もも(若鶏)60.80 1に 食塩 0.2 にんにく 0.8 こしょう(混合) 0.03 ●くさわかめあえ ☆くさわかめ 10 ☆淡口醤油 1.8 ☆枝豆(冷凍) 5 米酢 0.8 人参 5 上白糖 0.8 小松菜 10 ☆ごま油 0.5 ●いわしだんごのみそしる たまねぎ 15 ☆木綿豆腐(冷)Fe.Co.繊維 15 じゃがいも 15 しいたけ(干・乾) 0.5 ☆いわしつみれ 20 生菜 0.2 人参 5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 青ねぎ 5 ☆だしパウチ 2.8 ☆ふくらめ 1ふくら	●ごはん 585/773 ●はっぽうさい 豚もも(大型)赤身 27 生菜 0.2 たまねぎ 36 ☆淡口醤油 1.08 人参 13 ☆中華だし(顆粒) 1.8 キャベツ 35 かたくり粉 1.4 ☆ずしお(水漬) 12 上白糖 0.4 たけのこ(水漬各節) 5 米ぬか油(菜野食品) 0.4 しいたけ(干・乾) 1.2 ●やさしいじゃこあえ 大根 20 ☆淡口醤油 1.5 人参 20 米酢 0.8 ☆ちりめんじゃこ 3 上白糖 0.8 いりごま 0.5 ☆ごま油 0.6 ●ほうれん草のスペシャルギョーザ ☆オシロイ(乾燥) 2に 米ぬか油(菜野食品) 8	●ごはん 586/776 ●たらのピリからやき またら 1切 0.1 ☆コチジャン 0.5 上白糖 1 純米酒 0.5 ☆淡口醤油 0.2 生菜 0.2 ●ごぼうサラダ ごぼう(さき(冷)) 15 ☆淡口醤油 0.3 じゃがいも 15 上白糖 0.8 ☆枝豆(冷凍) 3 米酢 0.5 ☆りんご(ス) 3 ☆ノンエッグマヨネーズ 3.8 ●たまごいりちゅうかす ☆液卵 10 カットわかめ 0.5 ☆豆腐(冷)Fe.Co.繊維 10 しいたけ(干・乾) 0.5 たまねぎ 15 ☆中華だし(顆粒) 0.5 ☆白玉団子 20 ☆淡口醤油 1.6 キャベツ 10 こしょう(混合) 0.02 コーン・冷凍 5 ★ござなつくだに 1に	●ごはん 632/821 ●とりのからあげ 小:2に 中:3個 鶏もも(若鶏)度なし 60 にんにく 0.5 ☆淡口醤油 20 上白糖 5 純米酒 2 かたくり粉 7 生菜 1 米ぬか油(菜野食品) 7 ●こまつなコーンあえ 小松菜 30 ☆淡口醤油 1.5 コーン・冷凍 30 上白糖 1.2 ☆魚肉ソーセージ 5 米酢 0.3 ●あさりのみそしる ☆あさり(水煮) 5 えのき(ぼくし・カット) 5 ☆木綿豆腐(冷)Fe.Co.繊維 10 しめじ(ぼくしめじ) 5 たまねぎ 20 青ねぎ 5 15 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 10 ☆だしパウチ 2.8 ★あさかなぼろ 1ふくら
9 (ビタミンD強化献立) ●ごはん 608/767 ●さばのごまみそやき 大西洋さば 1切 純米酒 0.55 生菜 15 ☆みりん(本みりん) 0.55 ☆白身(淡色)辛みそ 2.09 いりごま 0.11 上白糖 1.65 ●やさしいばいにくあえ 白菜 20 ☆淡口醤油 0.25 小松菜 20 ☆かつお節 0.3 大根 10 上白糖 0.25 梅干 2 ●ひじきとだいごのいためもの 干しひじき・乾 3 いんげん(冷) 5 ☆大豆水煮 15 ☆淡口醤油 4 人参 5 上白糖 3 人參 10 ☆だしパウチ 1.8 ☆みそ(米)淡色辛みそ 5 ☆みりん(本みりん) 1.2 寒きん(干・生) 10 米ぬか油(菜野食品) 0.4	●ごはん 590/766 ●ぶたキムチいため 豚もも(大型)赤身 40 ☆淡口醤油 2.5 たまねぎ 80 上白糖 3 大根 30 純米酒 2 青ねぎ 10 ☆ごま油 0.4 キムチ 20 米ぬか油(菜野食品) 0.4 生菜 0.3 ●じゃこいりナムル ほうれん草 30 米酢 0.6 フラガマッパもやし 10 ☆淡口醤油 1.3 人参 10 上白糖 0.7 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.6 いりごま 0.3 ●ちんちんしゅまい ☆オシロイ(乾燥) 2に 米ぬか油(菜野食品) 8	けんこくきねんび 建国記念日 	●ごはん 585/798 ●てりやきハンバーグ ☆ハンバーグ 1に ☆みりん(本みりん) 0.1 上白糖 2 かつくり粉 0.5 ☆淡口醤油 2 ●わかめサラダ ☆かつわかめ 0.5 ☆大豆(水煮) 10 コーン・冷凍 15 和風ドレッシング 3.7 ●さつまいものみそしる さつまいも 30 大根 10 ☆豆腐(冷) 10 寒きん(干・生) 5 たまねぎ 10 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 小松菜(冷) 10 ☆だしパウチ 2.8	●ごはん 597/719 ●ポトフ ☆鶏胸肉(白身)FM 15 しめじ(ぼくしめじ) 5 キャベツ 10 いんげん(冷) 5 かぶ 10 ☆淡口醤油 0.5 たまねぎ 15 ☆コンソメ(顆粒) 1.8 人参 20 こしょう(混合) 0.02 ●デミグラスソースのオムレツ 1に ☆オムレツ 1 上白糖 0.5 マッシュルーム(水煮各節) 3 ☆ソース(どんかつ) 0.3 しめじ(ぼくしめじ) 1.5 トマトケチャップ 0.3 ☆デミグラスソース 2.5 ●ビーンズサラダ 小松菜 20 ☆枝豆(冷凍) 5 ひよこめ(ゆで) 5 ☆魚肉ソーセージ 5 ☆大豆水煮 5 ☆ごまドレッシング 3.5 (小学校のみ) ★マージナルビーンズ 1ふくら (中学校のみ) ★パンは金芽米きなこ揚げパンです。
16 ●ごはん 612/771 ●きゅううどん 牛もも(和牛)赤身 45 上白糖 4 純米酒 1.8 ☆みりん(本みりん) 2.6 ☆みりん(本みりん) 1.8 ☆淡口醤油 0.4 生菜 100 一味唐辛子 0.02 たまねぎ 10 米ぬか油(菜野食品) 0.4 青ねぎ 10 ●あさりポテトサラダ じゃがいも 35 食塩 0.03 ☆枝豆(冷凍) 12 こしょう(混合) 0.03 ☆りんご(ス) 3 米酢 0.96 コーン・冷凍 6 上白糖 0.72 ★ワッフルげんきヨーグルト 1に	●ごはん 590/745 ●ホキのてんぷら (うめだれ) ホキ 1切 ☆淡口醤油 1.2 ☆天ぷら粉 9 ☆みりん(本みりん) 0.6 米ぬか油(菜野食品) 6 米ぬか油(菜野食品) 0.5 肉肉 1.8 上白糖 0.8 ●おかかあえ 小松菜 20 ☆かつお節 0.5 フラガマッパもやし 25 ☆淡口醤油 1.5 人参 5 上白糖 1.8 ●ぐだくさんみそしる ☆きざし揚げ 5 えのき(ぼくし・カット) 5 かぼち(冷) 20 寒きん(干・生) 5 たまねぎ 20 青ねぎ 1.8 大根 10 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 15 ☆だしパウチ 2.8 ★あじつかけり 1ふくら	●ごはん 630/858 ●コチュマヨチキン 鶏もも(若鶏)60.80 80 純米酒 4.8 ☆コチジャン 3.44 ☆淡口醤油 1.44 ☆ノンエッグマヨネーズ 2.8 ●コロコロサラダ きゅうり 15 オリーブ油 0.8 コーン・冷凍 10 ☆淡口醤油 0.8 ☆枝豆(冷凍) 10 ☆ごま油(混合) 0.02 生菜 1.8 食塩 0.01 上白糖 1 ●スモータン ☆豆腐 25 ☆中華だし(顆粒) 1.7 ☆木綿豆腐(冷)Fe.Co.繊維 10 純米酒 1.8 たまねぎ 30 ☆淡口醤油 0.1 人参 5 かたくり粉 0.5 青ねぎ 5 ☆ごま油 0.2 コーン(クリーム) 20 ※スモータンは中華風コンソープのことです。(卵が入っています。)	●ごはん 646/833 ●マーボーどうふ ☆木綿豆腐(冷)Fe.Co.繊維 45 ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.3 豚挽肉 50 ☆中華だし(顆粒) 1.3 たまねぎ 55 上白糖 1.8 人参 5 純米酒 1.0 ☆トウモロコシ 0.05 生菜 0.2 ☆テンメンジャン 1.05 にんにく 0.2 かたくり粉 0.4 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.8 米ぬか油(菜野食品) 0.2 ●だいてんツツのサラダ 大根 25 ☆淡口醤油 1.4 ほうれん草 10 米酢 0.9 ☆枝豆(冷凍) 5 上白糖 1.2 ☆ノンエッグマヨネーズ 5 こしょう(混合) 0.02 レモン(果汁) 1 ●みそポテト じゃがいも(冷凍) 40 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.8 かたくり粉 1 上白糖 2.25 米ぬか油(菜野食品) 4 ☆淡口醤油 0.2	●ごはん 627/788 ●ちくせんに 鶏もも(若鶏)度なし 15 いんげん(冷) 5 鶏もも(若鶏) 15 上白糖 3.1 ごぼう 15 ☆みりん(本みりん) 0.8 たけのこ(水漬各節) 20 ☆淡口醤油 1.76 人参 5 ☆淡口醤油 2.11 寒きん(干・生) 10 純米酒 1.76 ☆ずしお(水漬) 20 米ぬか油(菜野食品) 0.4 しいたけ(干・乾) 1.2 ☆だしパウチ 1.8 ●ブロックのこまねえあえ ブロック(冷) 30 ☆淡口醤油 0.2 人参 5 すりごま 0.5 ☆枝豆(冷凍) 5 上白糖 0.2 ☆ノンエッグマヨネーズ 4.3 こしょう(混合) 0.02 ★なつとろ 1に ●れいとうパイ 1ふくら
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	●ごはん 603/775 ●みそラーメン ☆中華麺 38 にんにく 0.2 キャベツ 30 ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.2 コーン・冷凍 5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.8 生菜 5 ☆中華だし(顆粒) 1.8 豚挽肉 20 上白糖 1.2 鶏挽肉 20 純米酒 1.8 たまねぎ 50 トウモロコシ 0.05 人参 10 米ぬか油(菜野食品) 0.4 生菜 0.2 ●ゆかりあえ 白菜 30 ゆかり 0.4 白菜 20 食塩 0.02 ★のりつくだに 1ふくら	●ごはん 662/816 ●タロイ にんにく 30 ☆ハム(サンチーズ) 0.1 ☆ハム(サンチーズ) 40 ☆ハム(サンチーズ) 0.5 トマトケチャップ 15 トマトケチャップ 0.8 りんご 10 ☆デミグラスソース 0.4 ☆スターソース 10 ☆スターソース 0.4 上白糖 10 上白糖 0.4 4 こしょう(混合) 0.01 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ●フルーツヨーグルト みかん(缶) 10 ☆ヨーグルト(全脂無糖) 60 青りんご 10 グラニュー糖 0.7 ナタデコ 10 ★さけキャベツカツ 1に	●ごはん 643/811 ●しろみざかなのハニーマスタードソース ☆白身(冷) 50 ☆淡口醤油 0.9 米ぬか油(菜野食品) 7.5 マスタード(粒入り) 0.75 ☆ノンエッグマヨネーズ 5 上白糖 0.18 生菜 2 ●こまつなうめこねあえ 小松菜 25 乾燥わかめ 0.6 人参 15 ☆塩昆布 0.3 ☆焼き竹輪 2 米酢 0.3 ●のじり 豚もも(大型)赤身 15 ごぼう(さき(冷)) 10 青ねぎ 5 たまねぎ 10 さつまいも 20 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 寒きん(干・生) 10 ☆だしパウチ 2.8 人参 10 米ぬか油(菜野食品) 0.5	●ごはん 623/799 ●てりやきバーガー ☆ハンバーグ 1に かつくり粉 0.5 上白糖 2 ケバツ 25 ☆淡口醤油 2 人参 5 ☆みりん(本みりん) 1 ☆ノンエッグマヨネーズ 3.75 純米酒 0.5 マスタード(粒入り) 0.72 ●ふゆさいのクリームスープ 白菜 30 ☆牛乳(調理用普通牛乳) 40 大根 25 ☆脱脂粉乳 1.8 たまねぎ 25 ☆コンソメ(顆粒) 0.8 人参 15 ☆ポタージュの素FF 8.5 15 こしょう(混合) 0.02 (中学校のみ) ★ごまなしミニフィッシュ 1ふくら

かつらぎ町で収穫された野菜を使った オリジナルギョーザ&しゅうまい

今月の給食は！クエストメニューが盛りだくさん♪

12月の献立表でもお知らせしていたかつらぎ町の野菜を使用したオリジナルギョーザ&しゅうまいが
ついに完成しました！ギョーザはかつらぎ町のほうれん草を使用し、しゅうまいはかつらぎ町の金
時人参を使用しています(ギョーザには小松菜を使用予定でしたが、ほうれん草に変更になりました。)。
このように地域で作られた野菜を使って学校給食の食品を開発する取り組みは、和歌山県内でも珍
しいそうです。かつらぎ町の学校給食では「地産地消」の取り組みを推進しており、給食の食材として
取り入れるだけでなく、積極的に新たな活用法も見出していきたいと思います。

さて、このオリジナルギョーザ&しゅうまいの名前を募集したところ素敵な名前を教えてくださいました。そ
の中から選ばれたのが「ほうれん草のスペシャルギョーザ」と「地産地しゅうまい」です。
「ほうれん草のスペシャルギョーザ」は4日に、「地産地しゅうまい」は10日に提供しますので、味わって
食べてくださいね♪

毎年、3月に卒業を迎える小学校6年生と中学3年生に「もう一度食べたい給食は？」
という内容でアンケートを行います。

その結果をもとに、児童生徒からリクエストが多かったメニューをたくさん取り入れて
います。今月の献立に取り入れたリクエストメニューは次のメニューです。

2/4 スティックだいごいも	2/16 フォールげんきヨーグルト
2/4 やさいのじゃこあえ	2/17 ホキのてんぷら (うめだれ)
2/5 たまごいりちゅうかす	2/17 ぐだくさんみそしる
2/6 とりのからあげ	2/18 コロコロサラダ
2/9 さばのごまみそやき	2/19 みそポテト
2/12 てりやきハンバーグ	2/27 てりやきバーガー
2/13 金芽米きなこ揚げパン	

皆さんが好きなメニューはありましたか？
3月にもリクエストメニュー
を取り入れるので楽しみにし
ていてください。

(小学校は3月に提供予定)