

# 1月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

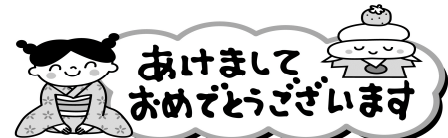
令和3年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
11	火	パン カレースパ汁 かいそうミックス ツナ 海藻サラダ 牛乳	642	744	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス ツナ	パン スパゲティ カレールウ オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	始業式
12	水	ごはん 鶏肉の照り焼き しらたまごに ぎゅうにゅう 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	728	879	ぎゅうにゅう かまぼこ てりやきチキン みそ しろみそ	ごはん しらたまだんご	だいこん にんじん こまつな ねぎ	
13	木	パン 肉団子とかぶのスープ ぎゅうにゅう ポテトサラダ 牛乳	635	735	ぎゅうにゅう にくだんご	パン はるさめ じゃがいも يونقري-ميت-لشنگ	かぶ にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	
14	金	七草風あんかけごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 国産みかんゼリー	616	733	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ	ごはん かたくりこ さいとも みかんゼリー	こまつな にんじん しめじ こんにやく ねぎ	
17	月	ごはん 春巻き 中華和え ちゅうか ぎゅうにゅう 中華スープ 牛乳	717	864	ぎゅうにゅう はるまき ささみフレーク ぶたにく わかめ	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん はくさい もやし ねぎ	
18	火	パン やきそば かんでん ぎゅうにゅう フルーツ寒天 牛乳	720	846	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン もも みかん パイン かんでん	
19	水	カレーライス 福神漬け ふくじんづ ぎゅうにゅう グリーンサラダ 牛乳	666	798	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり	
20	木	パン パンプキンクリームシチュー ぎゅうにゅう コールスローサラダ 牛乳	627	725	ぎゅうにゅう ウインナー	パン こめあぶら オリーブオイル	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	
21	金	ゆかりごはん 切り干し大根煮 きほ だいこん おかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	589	698	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん かつおぶし	ごはん	にんじん きりぼしだいこん こんにやく いんげん ほうれんそう もやし あかしそ	
24	月	ごはん 飛鳥鍋風 あすかなべふう 変わりお浸し ぎゅうにゅう 牛乳	590	699	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう しろみそ ひじき	ごはん はるさめ	にんじん だいこん はくさい ごぼう えのき キャベツ ほうれんそう	
25	火	パン 和歌山県産マグロのメンチカツ わかやまけんさん ぎゅうにゅう 牛乳 ポイルキャベツ 野菜スープ	636	737	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ ウインナー	パン こめあぶら	キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな	
26	水	ごはん じゃがいもの南蛮煮 なんばんに ぎゅうにゅう だいこん うめ ぎゅうにゅう 大根の梅サラダ 牛乳	620	738	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ かつおぶし	ごはん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎこんにやく ごぼう いんげん きざみうめ	
27	木	パン 鮭ボールのちゃんちゃん焼き風 さけ ぎゅうにゅう イタリアンサラダ 牛乳	651	756	ぎゅうにゅう さけボール ちくわ みそ ツナ	パン マーガリン イタリアンドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー エリンギ コーン こまつな	
28	金	ジビエタコライス きのこのスープ	713	859	ぎゅうにゅう いのししミンチ ベーコン	ごはん こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ひよこまめ トマトかん しめじ えのき エリンギ はくさい	
31	月	ぶたにくしょうがどん 豚肉生姜丼 あお ぎゅうにゅう ささみとわかめの青じそサラダ 牛乳	639	763	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみフレーク わかめ	ごはん こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく いんげん キャベツ	

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 1月 給食だよ！



冬休みは楽しく過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。  
 新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには正しい手洗いはもちろんですが、食事と睡眠を十分にとることが大切です。  
 さらに年末年始は生活リズムだけでなく食生活も乱れやすくなります。食べすぎや運動不足による“正月太り”を予防しましょう。予防には、自分の中で簡単なルールを作ることをおすすめします。

### 規則正しい生活を！かんたんなルールをかんがえてみよう！

**ゆっくり**  
かむ かむ

よくかんで、食べる  
はらはちがんにする

おそくまでねずに  
決まった時間に起きる

朝食 昼食 夕食

間食は決まった時間にする  
ながら食べは、やめる

三食きちんと食べよう

七草 いえるかな？

なすな ぎょうふ  
はこべら ぎょうふ  
すずな ほとけのぎ せり  
すずしろ

1/24~1/30

ぜん こん かつ こう ぎゅう しょく しょう かん  
「全国学校給食週間」