



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6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 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
8	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 紅白なます けの汁 牛乳	655	784	ぎゅうにゅう てりやき丼 こうやどうふ あぶらあげ だいず みそ	ごはん さとう	だいこん きんときにんじん こんにやく ごぼう		
9	木	パン 豚キムチ焼きそば フルーツポンチ 牛乳	775	917	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん さとう ごま ごまあぶら ソーダゼリー	はくさいキムチ にんじん もやし キャベツ には みかん パイン		
10	金	セルフチキンライス カレースープ 牛乳	649	776	ぎゅうにゅう みかんどり うめぶた	ごはん こめあぶら さとう カレールウ	にんじん たまねぎ コーン トマト キャベツ		
13	月	成人の日							
14	火	パン ブラウンシチュー グリーンサラダ 牛乳	638	739	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも こめあぶら さとう ビーフシチュールウ	しめじ にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ こまつな		
15	水	ごはん チャー جان 豆腐 ナムル 牛乳	638	762	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ほうれんそう もやし		
16	木	パン 豆乳トマトクリームパンネ ポパイサラダ 牛乳	708	830	ぎゅうにゅう ウィナー とうにゅう ツナ	パン パンネ クリームシチュールウ イタリアンドレッシング	トマト しめじ にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ		
17	金	ゆかりごはん かつお大根 寄せ鍋風 牛乳	584	678	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ	ごはん さとう	ゆかり(あかしそ) だいこん しょうが はくさい にんじん こまつな しろねぎ えのき		
20	月	中華丼 チョレギ風サラダ 牛乳	561	662	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん わかめ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんにく		
21	火	パン スパゲティのトマト煮 フルーツ寒天 牛乳	734	864	ぎゅうにゅう ベーコン かんでん	パン スパゲティ さとう こめあぶら	トマト にんにく にんじん たまねぎ みかん パイン		
22	水	ごはん トックとわかめのスープ 豚肉のごま風味 牛乳	627	747	ぎゅうにゅう みかんどり わかめ うめぶた あかみそ	ごはん トック こめあぶら さとう ねりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ピーマン		
23	木	パン 肉団子のスープ煮 ビーフンサラダ 牛乳	623	720	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	パン ビーフン さとう ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ		
24	金	ごはん ほねくフライ すろっぽ わかめのみそ汁 牛乳	666	798	ぎゅうにゅう ほねくフライ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	全国学校給食週間	
27	月	ごはん 高野豆腐のうま煮 僧兵汁 牛乳	655	784	ぎゅうにゅう こうやどうふ うめぶた とうふ みそ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ こめあぶら さとも	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい にんにく		
28	火	パン 海南産ブロッコリーのクリーム煮 コールスローサラダ 牛乳	638	739	ぎゅうにゅう みかんどり	パン マカロニ クリームシチュールウ こめあぶら さとう	かいなんさんブロッコリー はくさい にんじん たまねぎ キャベツ コーン		
29	水	ごはん さばのみそ煮 かいなんさん 海南産キャベツの煮びたし 紀州汁 牛乳	654	782	ぎゅうにゅう さばのみそに ツナ とうふ	ごはん さとう	かいなんさんキャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのき ねぎ うめ		
30	木	パン ジビエメンチカツ コンソメスープ 牛乳	687	803	ぎゅうにゅう ジビエメンチカツ ささみ ベーコン	パン こめあぶら さとう	キャベツ もやし うめ たまねぎ にんじん		
31	金	セルフ恵方巻(大豆そぼろ)(きざみたくあん) いわしつみれ汁 牛乳 せつぶんこんだて	657	786	ぎゅうにゅう やきのり だいず ぶたミンチ いわしつみれ とうふ みそ	ごはん さとう こめあぶら	にんじん たくあんづけ だいこん はくさい こまつな		

※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下さい。



★リクエスト献立アンケート結果★



旧海南地区14校の中学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。結果は、下の表のとおりになりました。アンケート結果を1・2・3月の給食献立に取り入れています。

卒業まであと3ヶ月ですね。楽しい給食の思い出とともに味わってください。

メニュー	混ぜごはん・丼	汁物	サラダ	和え物	煮物	揚げ物 焼き物	麺類
1位	セルフキムタク ごはん	豚汁	イタリアンサラダ	冷しゃぶサラダ	豚じゃが	春巻き	ソース焼きそば
2位	セルフ チキンライス	わかめのみそ汁	かぼちゃサラダ	ゆかりあえ	ポトフ	照り焼きチキン	豚キムチ焼きそば
3位	セルフ タコライス	ABCマカロニ スープ	チョレギ風サラダ	ナムル	かつお大根	白身魚フライ	ミートスパゲティ



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!



10日みかんどり、うめぶた、22日みかんどり・うめぶた、27日うめぶた、28日みかんどり

24日ほねくフライ、28日海南市産ブロッコリー、29日海南市産キャベツ、30日ジビエメンチカツ

他にも使っています。お米は和歌山県産です。

また、1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。今年度は、「わかやまweek」と題して、

