

# 令和5年 1月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料						
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
		小学校 中・高学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂	
旬の味	11(水)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁	623kcal 20.8g	744kcal 24.3g	あぶらあげ とうふ みそ ちくわ	牛乳 わかめ あおさ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ もやし れんこん はくさい	こめ じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま
だいこん お正月献立	12(木)	たんぼくろだいず 丹波黒大豆ごはん 牛乳 お雑煮 アーモンドたつくり 紅白なます	603kcal 25.5g	719kcal 30.2g	くろだいず とりにく かまぼこ	牛乳 かたくちいわし	にんじん みつば	えのきたけ だいこん	こめ もち さといも さとう	アーモンド
旬の味	13(金)	こくとう 黒糖パン 牛乳 米粉のクリームシチュー ツナサラダ	640kcal 25.4g	771kcal 30.6g	とりにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ りんご	こくとうパン さとう じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ
りんご 旬の味	16(月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 焼きとり風から揚げ たくあん和え	628kcal 26.6g	750kcal 31.6g	とうふ とりにく レバー	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん もやし しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら
白ねぎ 防災献立	17(火)	ごはん 牛乳 豚汁 鯖さぼろ 切干し大根のはりはり漬け	624kcal 25.1g	744kcal 29.7g	ぶたにく あぶらあげ みそ さば かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さといも さとう	
お誕生日献立	18(水)	チキンライス 牛乳 レタススープ かぼちゃコロッケ ひじきサラダ 豆乳プリンタルト	732kcal 21.7g	850kcal 25.1g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム コーン レタス もやし キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう とうにゅうプリンタル ト	あぶら
食育の日	19(木)	ゆうきのうぎょう 有機農業によるごはん 牛乳 かきたま汁 ぶり て や 鱈の照り焼き 五目金平	650kcal 31.3g	777kcal 37.4g	かまぼこ とうふ たまご ぶり ぶたにく	牛乳	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん こんにゃく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
郷土料理 皿うどん 長崎県	20(金)	こがた 小型パン 牛乳 皿うどん (八宝菜) ブロッコリーサラダ	637kcal 26.7g	802kcal 32.6g	ぶたにく かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	パンパン さらうどん でんぶん さとう	あぶら
旬の味	23(月)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 メバルの柚庵焼き 千草和え	650kcal 30.9g	778kcal 37.0g	ぎゅうにく やきどうふ めばる あぶらあげ	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	こんにゃく たまねぎ はくさい しろねぎ ゆず もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら
しゅんぎく 丹波:黒豆 ヨーグルト	24(火)	ごはん 牛乳 ぼたん鍋風 根菜黒豆さつま キャベツのお浸し ヨーグルト	587kcal 26.8g	702kcal 32.6g	ぶたにく みそ くろまめさつま	牛乳 ヨーグルト	にんじん	えのきたけ だいこん はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	
兵庫 ばち はたはた	25(水)	とふめし 牛乳 ばち汁 はたはたのから揚げ 大豆のひじき煮	692kcal 29.9g	802kcal 34.5g	とうふ あぶらあげ さば かまぼこ だいず とりにく	牛乳 はたはた ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ さとう そうめんのぼち でんぶん	あぶら
丹波 しか肉 小豆	26(木)	こめこ 米粉のもみじカレー (ごはん) 牛乳 丹波大納言小豆のフルーツみつ豆 福神漬	663kcal 21.5g	794kcal 25.2g	しかにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー ナタデココ パイン バナナ もも ふくじんづけ	こめ じゃがいも あずき さとう	あぶら
兵庫:とり肉	27(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 兵庫地産鶏つくねスープ プレーンオムレツ ミートソース ミルメーク (ココア)	638kcal 27.3g	780kcal 32.8g	とりつくね たまご ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ はくさい にんにく	こめこパン ミルメーク	あぶら
丹波:酒かす	30(月)	ごはん 牛乳 かす汁 ガーリックチキン かつお和え 味付けのり	600kcal 32.1g	715kcal 38.3g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく かつおぶし	牛乳 のり	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん もやし えのきたけ にんにく キャベツ	こめ さけかす さとう	
	31(火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きウインナー 春雨サラダ	628kcal 26.8g	775kcal 34.2g	ぶたにく とうふ みそ チキンウインナー	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
学校給食摂取基準			650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)					

全国学校給食週間

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、世界各国から給食用物資の寄贈を受け、学校給食が再開されました。

この期間は、兵庫県や丹波市の代表的な食材を使用した献立を取り入れています。味わって食べましょう。



うさぎのように  
野菜をモリモリ  
食べよう!

## 今月の地場野菜

里いも にんにく 大根 にんじん 黒大豆 小豆 青ねぎ 白ねぎ 小松菜 ほうれん草 キャベツ 白菜

1/26(木)「丹波大納言小豆のフルーツみつ豆」に丹波大納言小豆ブランド戦略会議(丹波市・兵庫県・JA丹波ひかみ・商工会・観光協会)から提供いただいた丹波大納言小豆を使用予定です。