

令和6年 1月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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 中学生	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 白菜 お正月献立	10(水) こがた ぎゅうにゅう や 小型パン 牛乳 焼きそば* はくさい ふう 白菜サラダ マヨネーズ風ドレッシング	638kcal 25.2g	770kcal 30.2g	ぶたにく ちくわ かつおぶし チキンハム	牛乳 あおさこ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい きゅうり	パンパン やきそばめん	あぶら ごま ソイグ マヨネーズ
カムカム	11(木) たんぱくだいず ぎゅうにゅう ぞうに 丹波黒大豆ごはん 牛乳 お雑煮 たく ころはく アーモンド田作り 紅白なます	599kcal 25.2g	714kcal 29.8g	くろだいず とりにく かまぼこ	牛乳 かたくちゆし	にんじん あおねぎ	しいたけ だいこん	こめ もち さといも さとう	アーモンド
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	12(金) ぎゅうにゅう わかめのみそ汁 あ ごもく れんこんのかき揚げ 五目きんぴら*	642kcal 23.1g	767kcal 27.2g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ れんこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	15(月) ぎゅうにゅう レタススープ や ふうからあ はくさい あ 焼きとり風唐揚げ 白菜のごま和え	644kcal 26.6g	770kcal 31.5g	ベーコン とりにく レバー	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	レタス たまねぎ しょうが しろねぎ はくさい	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	16(火) ぎゅうにゅう とんじる ごはん 牛乳 豚汁* さば き ぼ だいこん つ や 鯖そぼろ 切り干し大根のはりはり漬け 焼きのり	603kcal 27.4g	718kcal 32.4g	ぶたにく あつあげ みそ さば	牛乳 あおさこ のり	にんじん	はくさい ごぼう しろねぎ 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	あぶら ごま
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	17(水) ぎゅうにゅう やさい コッパン 牛乳 野菜スープ こめこ 米粉のハムカツ ビーフン炒め*	600kcal 24.2g	731kcal 29.2g	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ぶなしめじ だいこん キャベツ	コッパン ビーフン じゃがいも こめこ	あぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	18(木) にく ぎゅうにゅう ビビンバ* (肉・ナムル) 牛乳 トックスープ	604kcal 23.7g	720kcal 27.9g	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく ほししいたけ ごぼう もやし	こめ トック さとう	あぶら ごまあぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	19(金) ぎゅうにゅう よしのじる ごはん 牛乳 吉野汁 さけ て や だいず に 鮭の照り焼き* 大豆のひじき煮	602kcal 33.7g	714kcal 39.8g	とりにく とうふ さけ だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	22(月) ぎゅうにゅう はくさいに ごはん 牛乳 白菜煮 き ぼ だいこん かいそう 切り干し大根のふりかけ 海藻サラダ	601kcal 26.2g	717kcal 31.1g	ぶたにく さかなすりみ かつおぶし ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	23(火) ぎゅうにゅう だいこん しる とりにく や ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き ふう ポテトサラダ* マヨネーズ風ドレッシング	624kcal 29.8g	739kcal 35.5g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ ふう ドレッシング
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	24(水) まる たんぱくだいなごんあずき ぎゅうにゅう あんパン (丸パン・丹波大納言小豆あん) 牛乳 に あまず キャベツのスープ煮 ホキの甘酢がけ	669kcal 29.6g	818kcal 35.9g	ウイナー ほき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ しょうが	まるパン でんぶん さとう あずき	あぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	25(木) こめこ ぎゅうにゅう 米粉のもみじカレー 牛乳 フルーツポンチ*	619kcal 20.3g	738kcal 23.7g	しかにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース ナタデココ みかん パイン バナナ もも	こめ じゃがいも あぶら	あぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	26(金) な ぎゅうにゅう じる あざみ菜ごはん 牛乳 ばち汁 あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ キャベツのおひたし	598kcal 21.2g	698kcal 24.2g	かまぼこ ぎゅうにく	ちりめんじゃこ 牛乳	あざみな にんじん あおねぎ チンゲンサイ	だいこん ぶなしめじ キャベツ たまねぎ	こめ そうめんのばち じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	29(月) ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 かす汁 そう あ おろしハンバーグ ほうれん草のかつお和え	632kcal 29.5g	750kcal 34.8g	ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく しろねぎ だいこん キャベツ	こめ さけかす でんぶん さとう	あぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	30(火) ぎゅうにゅう とりだんごじる とふめし 牛乳 鶏団子汁 こんさいくろまめ あ 根菜黒豆さつま ゆかり和え ヨーグルト	624kcal 30.0g	748kcal 36.7g	とうふ あぶらあげ さば とりつくね くろまめさつま	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおねぎ あかじそ	ごぼう たまねぎ だいこん もやし はくさい きゅうり	こめ さとう あぶら	あぶら
旬 白ねぎ 白菜 防災献立	31(水) ぎゅうにゅう こめこ コッパン 牛乳 米粉のクリームシチュー* くだもの ブロッコリーサラダ 果物 (りんご)	610kcal 26.3g	733kcal 31.7g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ りんご	コッパン じゃがいも こめこ さとう	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。

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣農産経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚業出荷組合」のみなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

☆24日には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議（行政、JA、生産者などで構成する団体）から提供いただいた丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用する予定です。

青ねぎ 大根 白菜 ほうれん草 にんじん 白ねぎ 丹波大納言小豆 黒大豆

1月24日~30日 全国学校給食週間

丹波市を中心に、兵庫県のおいしい食べ物や料理をお届けします。

- 24日 あんパン(丹波大納言小豆のあんこ)
- 25日 もみじカレー(丹波市内加工のしか肉)
- 26日 あざみ菜ごはん(丹波市産のあざみ菜漬け) ばち汁(播磨地域の郷土料理) 淡路玉ねぎコロッケ(淡路産玉ねぎ)
- 29日 かす汁(丹波市産酒かす)
- 30日 とふめし(丹波篠山市の郷土料理) 鶏団子汁(兵庫県産の鶏肉) ヨーグルト(丹波市加工)

★12・16・18・23・29日には、丹波市の 大路中山間特産加工部の方々が 作られたみそ(大路みそ)を 使用予定です。

献立表の*マークは、中学校3年生の みなさんからのリクエストメニューです。