

# 令和6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	
カムカム	10(水)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁	654kcal 25.4g	783kcal 30.1g	とうふ あぶらあげ みそ ハム 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 ごぼう こんにゃく	こめ こめこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
お正月	11(木)	たんぼくろだいでず ぎゅうにゅう ぞうに 丹波黒大豆ごはん 牛乳 お雑煮	600kcal 25.2g	715kcal 29.8g	くろだいでず とりにく かまぼこ	牛乳 かたくちいわし	にんじん あおねぎ	しいたけ だいこん	こめ もち さいとも さとう	アーモンド
旬の味	12(金)	こがた ぎゅうにゅう 小型パン 牛乳	636kcal 25.2g	773kcal 30.3g	ぶたにく ちくわ かつおぶし チキンハム	牛乳 あおさ	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 マヨネーズ
白菜	15(月)	ぎゅうにゅう よしのじる ごはん 牛乳 吉野汁	650kcal 29.3g	777kcal 34.9g	とりにく とうふ ほき ベーコン	牛乳	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう ビーン	あぶら
	16(火)	にく ぎゅうにゅう ピピンバ (肉・ナムル) 牛乳	605kcal 23.7g	721kcal 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
防災献立	17(水)	ぎゅうにゅう とんじる さば ごはん 牛乳 豚汁 鯖そぼろ	604kcal 27.4g	720kcal 32.4g	ぶたにく あつあげ みそ さば	牛乳 あおさ 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 さいとも さとう	あぶら ごま
旬の味	18(木)	ぎゅうにゅう やさい ごはん 牛乳 野菜スープ	627kcal 27.6g	749kcal 32.8g	ベーコン とりにく レバー かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ もやし しょうが しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
ほうれん草	お誕生日	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	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
食育の日	22(月)	ぎゅうにゅう だいこん しる ごはん 牛乳 大根のみそ汁	614kcal 33.9g	730kcal 40.1g	あぶらあげ とうふ みそ さけ だいでず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん	あぶら
	23(火)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 レタススープ	608kcal 26.5g	725kcal 31.4g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん にら	レタス 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 はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
丹波 とふめし	24(水)	ぎゅうにゅう とりだんごじる とふめし 牛乳 鶏団子汁	604kcal 28.2g	734kcal 35.2g	とうふ あぶらあげ さば とりつくね みそ くらめさつま	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ だいこん もやし はくさい	こめ さとう	あぶら ごま
丹波 鹿肉	25(木)	ぎゅうにゅう もみじカレー 牛乳 フルーツポンチ	618kcal 20.1g	737kcal 23.5g	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 パイナ もも	こめ じゃがいも	あぶら
丹波 大納言小豆	26(金)	まる たんばだいなごんあずき ぎゅうにゅう あんぱん(丸パン・丹波大納言小豆あん) 牛乳	662kcal 24.5g	794kcal 28.9g	ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	まるパン じゃがいも パンこ こむぎこ あずき さとう	あぶら
丹波 酒かす	29(月)	な ぎゅうにゅう じる あざみ菜ごはん 牛乳 かす汁	637kcal 25.7g	761kcal 30.4g	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし)	あざみ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく しろねぎ れんこん キャベツ	こめ さけかす でんぶん こめこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま
丹波 ヨーグルト	30(火)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 ばち汁 おろしハンバーグ	630kcal 26.5g	736kcal 30.3g	かまぼこ とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおねぎ こまつな あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん はくさい	こめ でんぶん そうめんのばち	
	31(水)	ぎゅうにゅう はくさいに ごはん 牛乳 白菜煮	601kcal 26.3g	716kcal 31.1g	ぶたにく かつおぶし さかなすりみ ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ 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
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・くるみ)					

## 今月の地場野菜

大納言小豆 大根 黒大豆 青ねぎ 白ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん

### 1月24日~30日は、 全国学校給食週間!!

戦争で中断されていた学校給食の再開を記念して作られたのが「全国学校給食週間」です。この給食週間中には、丹波市や兵庫県内のおいしい食べ物をお届けします。お楽しみに!!

- ❖24日(水) とふめし…丹波篠山市の郷土料理です。鶏団子汁…兵庫県産の鶏肉を使った鶏団子が入っています。
- ❖25日(木) もみじカレー…丹波市内で加工された鹿肉です。鹿肉は低脂肪で、たんぱく質や鉄が多く含まれています。
- ❖26日(金) 淡路玉ねぎコロッケ…全国的に有名な淡路の玉ねぎを使ったコロッケです。丹波大納言小豆あん…丹波市の特産物である丹波大納言小豆を使って作りました。
- ❖29日(月) あざみ菜ごはん…あざみ菜は、高菜とからし菜、野沢菜をかけ合わせて作られた丹波市の特産物です。かす汁…市島地域で作られた酒かすを使用しています。
- ❖30日(火) ばち汁…そうめんばちは、そうめんを作る時にできる端の部分です。兵庫県の播州地方のそうめんは全国的にも有名です。ヨーグルト…氷上町にある丹波乳業で作られたヨーグルトです。

26日(金)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。