

令和4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
世界の味 (アイルランド)	7(金) コッペパン 牛乳 アイランド風ビーフシチュー ブロッコリーサラダ りんご	617kcal 25.9g	741kcal 31.2g	ぎゅうにく ツナ	牛乳	にんじん バジル ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン カリフラワー キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
	11(火) ごはん 牛乳 ビーフンスープ チキンメンチカツ ゆばサラダ	666kcal 23.1g	793kcal 26.8g	ベーコン とり ゆば	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	こめ ビーフン さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
小正月	12(水) くろまめ 黒豆ごはん 牛乳 お雑煮 アーモンド田作り 紅白なます	603kcal 24.1g	718kcal 28.4g	くろだいず とり みそ	牛乳 かたうちいわし	にんじん しゅんぎく	こんにやく だいこん	こめ もち さといも さとう	アーモンド
	13(木) ごはん 牛乳 さわにわん さわらゆうあんや 鯖の柚庵焼き ひじきの煮物	612kcal 30.4g	726kcal 35.8g	ぶたにく とうふ さわら あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	はくさい ごぼう ゆず こんにやく	こめ さとう	あぶら
お誕生日	14(金) コッペパン 牛乳 米粉のクリームシチュー ハムステーキ 海藻サラダ ミルメーク	701kcal 32.0g	843kcal 38.6g	とり ハム ツナ	牛乳 チーズ わかめ かわかめ あかつのまた	にんじん みずな	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも こめ ミルメーク さとう	あぶら ごまあぶら
1.17 防災の日	17(月) ごはん 牛乳 豚汁 さばそぼろ 切り干し大根のはりはり漬	607kcal 24.1g	724kcal 28.4g	ぶたにく あつあげ みそ さば	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう ぶなしめじ もやし しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう	
	18(火) ごはん 牛乳 親子煮 れんこんのきんぴら 果物 (ぼんかん) 味付けのり	652kcal 27.6g	769kcal 32.5g	とり こやどうふ たまご ちくわ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ れんこん こんにやく ぼんかん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
	19(水) ごはん 牛乳 けんちん汁 焼きとり風 わかめの和え物	637kcal 27.4g	762kcal 32.5g	とうふ とり レバー ツナ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	もやし ごぼう しょうが しろねぎ きゅうり だいこん レモン	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら ごま
食育の日	20(木) ごはん 牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ ほうれん草のおひたし ゆずゼリー	622kcal 23.2g	729kcal 27.3g	ちくわ あつあげ さかなずりみ かつおぶし	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう ゆずゼリー	ごま
	21(金) 黒糖パン 牛乳 野菜スープ 和風ハンバーグ フレンチサラダ	628kcal 23.7g	761kcal 28.1g	ベーコン とうふ とり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン じゃがいも でんぷん	あぶら
兵庫: はたはた	24(月) ごはん 牛乳 鶏団子汁 はたはたの唐揚げ 白菜のごま和え	626kcal 25.6g	733kcal 29.1g	とり あぶらあげ みそ	牛乳 はたはた	にんじん こまつな	だいこん もやし しろねぎ はくさい	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま
播磨: そうめん ヨーグルト	25(火) ごはん 牛乳 ばち汁 ぶりの照り焼き かつお和え ヨーグルト	634kcal 28.9g	745kcal 33.6g	かまぼこ ぶり かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし	こめ そうめんのぼち さとう でんぷん	
丹波: しか肉	26(水) 米粉のもみじカレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツみつ豆 福神漬	666kcal 21.5g	798kcal 25.1g	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 パイン バナナ もも ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あずき さとう	あぶら
丹波: あざみ菜	27(木) あざみ菜ごはん 牛乳 かす汁 根菜黒豆さつま 卵の花	614kcal 28.8g	754kcal 36.2g	あぶらあげ みそ くろまめさつま とり おから	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし)	あざみ にんじん こまつな あおねぎ	れんこん だいこん ごぼう こんにやく	こめ さといも さけかす さとう	ごまあぶら ごま あぶら
淡路: 玉ねぎ	28(金) 米粉パン 牛乳 ポトフ 淡路玉ねぎコロツケ こんにやくサラダ	646kcal 26.5g	774kcal 31.2g	ぶたにく うずらたまご チキンハム ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ カリフラワー こんにやく キャベツ コーン きゅうり	こめパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
	31(月) ごはん 牛乳 呉汁 鯖の塩焼き 白菜の和え物	662kcal 28.1g	785kcal 33.0g	あぶらあげ とうにゅう だいず みそ さば かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい	こめ さとう	
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)					

おせち料理

たたきごぼう

ごまめ

えび

れんこん

きんとん

くろまめ

だてまき

こぶまき

「おせち料理」とは、もともと季節の変わり目(元旦・七草の節句・桃の節句・端午の節句・七夕の節句・菊の節句)に、神様にお供えしてお祝いする料理のことでした。しかし、今では正月のおせち料理だけを指すようになりました。

料理のひとつひとつには、一年の家族の健康と幸せを願う思いが込められています。また、「めでたさが重なるように」との願いから「重箱」が使われます。

今月の地場野菜

ほうれん草 白ねぎ 黒豆 白菜 青ねぎ 大納言小豆 人参 里いも キャベツ しいたけ かぶ 小松菜 大根