

# 令和4年 1月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

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
旬の味 ブロッコリー	7(金) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>けんちん汁</b> 鯖の塩焼き 卵の花	649kcal 28.4g	769kcal 33.3g	とうふ さば とりにく おから	牛乳	にんじん ごまつな あおねぎ	だいこん もやし ごぼう こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら
お正月献立	11(火) <b>黒糖パン</b> 牛乳 <b>米粉のクリームシチュー</b> ブロッコリーサラダ りんご	642kcal 26.5g	773kcal 31.9g	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 カリフラワー 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
防災献立 豚汁	12(水) <b>黒豆ごはん</b> 牛乳 <b>お雑煮</b> アーモンド田作り 紅白なます	608kcal 25.1g	725kcal 29.7g	くろだいず とりにく みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん しゅんぎく	こんにゃく だいこん	こめ もち さといも さとう	アーモンド
世界の味 アイルランド	13(木) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>ビーフンスープ</b> チキンメンチカツ ゆばサラダ	666kcal 23.3g	793kcal 27.1g	ベーコン とりにく とりレバー 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
旬の味 ほんかん	14(金) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>さわにわん</b> さわら ゆうあんや 鱈の柚庵焼き ひじきの煮物	643kcal 33.5g	764kcal 39.7g	ぶたにく とうふ さわら あぶらあげ だいず	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 こんにゃく	こめ でんぶん さとう	あぶら
食育の日 献立	17(月) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>豚汁</b> 鯖そぼろ 切り干し大根のはりはり漬け	624kcal 25.7g	745kcal 30.4g	ぶたにく あつあげ みそ さば チキンハム	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ	ごぼう もやし ぶなしめじ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう	
旬の味 兵庫の味	18(火) <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>アイルランド風ビーフシチュー</b> ハムステーキ こんにゃくサラダ	656kcal 29.9g	795kcal 35.9g	ぎゅうにく ハム	牛乳	にんじん バジル	たまねぎ マッシュルーム にんにく こんにゃく キャベツ コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
食育の日 献立	19(水) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>野菜スープ</b> 焼きとり風から揚げ わかめの和え物	655kcal 27.1g	784kcal 32.1g	ベーコン とりにく とりレバー ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし しょうが しろねぎ きゅうり だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら
食育の日 献立	20(木) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>親子煮</b> れんこんのきんぴら ほんかん 味付けのり	658kcal 28.2g	776kcal 33.3g	とりにく こうどうふ たまご ちくわ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだめめ たけのこ れんこん こんにゃく ほんかん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
食育の日 献立	21(金) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>呉汁</b> 鱈の照り焼き 白菜のごま和え	629kcal 28.5g	751kcal 33.9g	あぶらあげ とうにゅう だいず みそ ぶり	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 でんぶん	ごま
食育の日 献立	24(月) <b>あざみ菜ごはん</b> 牛乳 <b>かす汁</b> 根菜黒豆さつま ほうれん草のおひたし ヨーグルト	640kcal 30.5g	773kcal 37.6g	ぶたにく あぶらあげ みそ くだいず さかなすりみ	ちりめんじゃこ (いわし) 牛乳 ヨーグルト	あざみな にんじん あおねぎ ごまつな	れんこん だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ さといも さけかす さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
食育の日 献立	25(火) <b>米粉パン</b> 牛乳 <b>ポトフ</b> 淡路玉ねぎコロッケ フレンチサラダ ミルメーク(コーヒー)	687kcal 25.7g	817kcal 30.1g	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン こむぎこ じゃがいも パンこ さとう ミルメーク	あぶら
食育の日 献立	26(水) <b>米粉のもみじカレー(ごはん)</b> 牛乳 フルーツみつ豆 福神漬け	671kcal 21.5g	804kcal 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 じゃがいも あずき さとう	あぶら
食育の日 献立	27(木) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>ばち汁</b> 和風ハンバーグ 海藻サラダ	617kcal 23.9g	730kcal 27.9g	かまぼこ とうふ とりにく ツナ	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん あおねぎ みずな	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう そうめんのぼち でんぶん	
食育の日 献立	28(金) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>鶏団子汁</b> はたはたのから揚げ(小中:2尾) かつお和え	634kcal 26.9g	743kcal 30.7g	とりつくね とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 はたはた	にんじん ごまつな	はくさい こんにゃく ごぼう しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら
食育の日 献立	31(月) <b>ごはん</b> 牛乳 <b>おでん</b> 手作りひじきふりかけ 白菜の和え物 ゆずゼリー	639kcal 24.9g	750kcal 29.5g	ちくわ さかなすりみ あつあげ かつおぶし チキンハム	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう ゆずゼリー	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。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。					

◆ 1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。この期間の給食には、丹波市や兵庫県の特産物などを取り入れています。お楽しみに♪

24日(月) : あざみ菜(丹波市青垣産)・酒かす(丹波市市島産)・ヨーグルト(丹波市内加工)

- ・あざみ菜は、高菜とからし菜、野沢菜をかけあわせてできた野菜で、全国でも丹波市青垣町と丹波篠山市でしか生産されていない、めずらしい野菜です。
- ・酒かすは、冷涼な気候と酒造りに適した水に恵まれた丹波市市島町の蔵元で造られたものです。

25日(火) : 淡路玉ねぎコロッケの玉ねぎ(兵庫県淡路島産)

26日(水) : もみじカレーのしか肉(丹波市内加工)・フルーツみつ豆の丹波大納言小豆(丹波市産)

- ・しか肉は、高たんぱく・低脂肪・鉄分豊富な食材です。丹波市内で加工されています。

27日(木) : ばち汁のそうめんばち(兵庫県産)

- ・日本を代表するそうめんのひとつに、兵庫県の「揖保乃糸(いぼのいと)」があります。

28日(金) : はたはた(兵庫県産)

- ・兵庫県のはたはたの漁獲量(水揚げ量)は、全国トップクラスです。

## 今月の地場野菜

大豆 黒大豆 丹波大納言小豆 じゃがいも  
にんじん  
白ねぎ 青ねぎ 里いも  
ほうれん草 にんにく しいたけ