



# 令和5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

旬の味  
れんこん  
お正月献立  
防災献立  
旬の味  
ブロッコリー  
旬の味  
だいこん  
食育の日  
献立  
お誕生日  
献立  
旬の味  
しんじく  
↑  
兵庫の味・丹波の味  
↓  
郷土料理  
皿うどん  
(長崎県)

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	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 中学校	小学校 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
11(水)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 れんこんのかき揚げ 白菜のごま和え	旬の味 だいこん 白ねぎ	624kcal 21.0g	745kcal 24.5g	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
12(木)	たんぼろだいたいず 丹波黒大豆ごはん 牛乳 お雑煮 アーモンド田作り 紅白なます	旬の味 黒大豆	603kcal 25.6g	718kcal 30.2g	くらだいず 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 さいとも さとう	アーモンド
13(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きウインナー (小1本:中2本)	旬の味 まーぼー豆腐	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
16(月)	ごはん 牛乳 豚汁 鯖そぼろ きぼ だいこん 切り干し大根のはりはり漬	旬の味 はくさい	624kcal 25.4g	745kcal 30.0g	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 あおなご	ごぼう こんにゃく はくさい しょうが きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう	
17(火)	ことう 黒糖パン 牛乳 米粉のクリームシチュー ツナサラダ りんご	旬の味 りんご	642kcal 25.4g	773kcal 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	ことう/ん さとう じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ
18(水)	ごはん 牛乳 けんちん汁 や ふうら 揚げ 焼きとり風から揚げ たくあん和え	旬の味 さいとも 白ねぎ	634kcal 26.6g	757kcal 31.6g	とうふ とりにく レバー	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん もやし しょうが しるねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ さいとも でんぶん さとう	あぶら
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 ごもく 鯛の照り焼き 五目きんぴら	旬の味 ぶり れんこん	654kcal 31.7g	782kcal 37.9g	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 さいやんげん	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
20(金)	チキンライス 牛乳 レタススープ ひじきサラダ かぼちゃコロッケ とうりゅう 豆乳プリンタルト	旬の味 リクエスト	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 チンゲンサイ かぼちゃ	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 とうりゅうプリンタルト	あぶら
23(月)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 ゆうあんや ちくさあ メバルの柚庵焼き 干草和え	旬の味 はくさい 白ねぎ	653kcal 31.2g	781kcal 37.3g	ぎゅうにく やきとうふ めばる あぶらあげ	牛乳	にんじん しんじく ほうれんそう	こんにゃく たまねぎ はくさい しるねぎ ゆず もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら
24(火)	こめこ 米粉パン 牛乳 兵庫産鶏つくねスープ ブレンオムレツ ミートソース ミルメーク (ココア)		638kcal 27.3g	771kcal 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/ん こめこ ミルメーク	あぶら
25(水)	ごはん 牛乳 かす汁 ガーリックチキン ひかみ キャベツのおひたし 氷上ヨーグルト	旬の味 はくさい	645kcal 33.7g	760kcal 39.7g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおなご	だいこん もやし えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ さけかす さとう	
26(木)	こめこ 米粉のもみじカレー (ごはん) 牛乳 たんばんだいこんあずき 丹波大納言小豆のフルーツみつ豆 福神漬	旬の味 はくさい	668kcal 21.8g	800kcal 25.6g	しかにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ ナタデココ パイン パナナ もも ぶじんづけ	こめ じゃがいも あずき さとう	あぶら
27(金)	ごはん 牛乳 ばち汁 大豆のひじき煮 はたはたのから揚げ (小中: 2尾) 味付けのり	まめまめ	643kcal 26.6g	740kcal 30.2g	かまぼこ だいず とりにく	牛乳 はたはた ひじき のり	にんじん あおなご さいやんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ でんぶん そうめんのぼち さとう	あぶら
30(月)	とふめし 牛乳 ぼたん鍋風 こんさくいりまめ 根菜黒豆さつま かつお和え	旬の味 はくさい だいこん	615kcal 28.6g	749kcal 35.7g	とうふ あぶらあげ さば ぶたにく みそ くらだいず かつおぶし さかなずみ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく だいこん はくさい しるねぎ たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら
31(火)	こがた 小型パン(皿うどん) 牛乳 皿うどん (袋めん・八宝菜) ブロッコリーサラダ	旬の味 はくさい ブロッコリー カリフラワー	640kcal 27.0g	805kcal 33.0g	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 カリフラワー キャベツ	パンパン ふろろめん でんぶん 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。  
\* 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や郷土料理などを取り入れています。

24日(火) : 鶏つくねスープの鶏肉 (兵庫県産)

25日(水) : かす汁の酒かす (丹波市市島町産) ・氷上ヨーグルト (丹波市内加工)

・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酒蔵で造られたものです。

26日(木) : 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(金) : ばち汁のそうめんばち (兵庫県産) ・はたはた (兵庫県産) ・のり (兵庫県産)

・日本を代表するそうめんのひとつに、兵庫県の「擔保乃糸(いぼのいと)」があります。  
・兵庫県のはたはたの漁獲量(水揚げ量)や、のり(養殖)の生産量は、全国トップクラスです。

30日(月) : とふめし・ぼたん鍋 (丹波篠山市の郷土料理) ・根菜黒豆さつまの黒大豆 (兵庫県産)

・とふめしは、ゆでた豆腐や鰯の缶詰などを炒め、炊き立てのご飯に混ぜて作ります。  
・給食のぼたん鍋は、いのししの代わりに豚肉を使用し、赤みそで味付けします。



## 今月の地場野菜



丹波大納言小豆は、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(丹波市・兵庫県・JAたんばひかみ・商工会・観光協会)から無償提供していただきます。