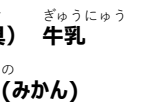
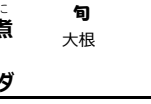
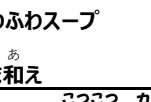
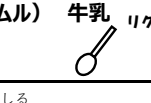
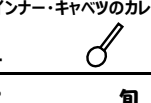
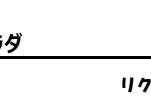
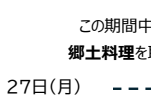
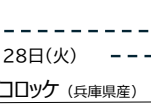


令和7年 1月 学校給食予定献立表

「リクエスト」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。

青垣学校給食センター

旬 世界の名産 まめまめ 旬 防災献立 お誕生日 旬 リクエスト 食育の日	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 ブロッコリー	8(水)	ごはん 牛乳 冬野菜のぼかぼかスープ リクエスト しろみぎかな 旬 白菜 大根 白身魚のフライ ポテトサラダ		633kcal 23.5g	752kcal 27.4g	とりにく ほき	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい だいこん しょうが きゅうり コーン	こめ はるさめ でんぷん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ
	9(木)	ちゅうかどん ちゅうかどんぐ ぎゅうにゅう リクエスト 中華丼 (ごはん・中華丼の具) 牛乳 あ もの くだもの もやしとツナの和え物 果物(みかん)		630kcal 25.1g	740kcal 29.5g	ぶたにく とうずらたまご ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし きゅうり みかん	こめ でんぷん さとう	あぶら
旬 白菜 みかん お正月	10(金)	ゆばごはん 牛乳 お雑煮 旬 里芋 春菊 こつこつ カムカム アーモンド田作り 紅白なます		631kcal 25.5g	753kcal 30.2g	あぶらあげ ゆば とりにく みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん しゅんぎく	ほししいたけ えだまめ こんにゃく だいこん	こめ さとう もち さといも	アーモンド
	14(火)	ぎゅうにゅう から に 旬 ごはん 牛乳 ピリ辛みそ煮 大根 白ねぎ もちもちチヂミ こんにゃくサラダ		643kcal 24.9g	769kcal 29.4g	ぶたにく あつあげ みそ チキンハム とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	しょうが にんにく だいこん ごぼう しろねぎ こんにゃく キャベツ コーン	こめ さとう こめこ	あぶら ごま ごまあぶら
旬 大根 白菜	15(水)	ぎゅうにゅう よしのじる 旬 ごはん 牛乳 吉野汁 白菜 あ だいず に れんこんのかき揚げ 大豆のひじき煮		628kcal 23.4g	751kcal 27.6g	とりにく とうふ ちくわ 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 はくさい れんこん こんにゃく	こめ でんぷん こめこ さとう	あぶら
	16(木)	くみだいず ぎゅうにゅう 黒大豆ごはん 牛乳 ふわふわスープ はくさい あ おろしハンバーグ 白菜のごま和え		605kcal 26.9g	716kcal 31.6g	くろだいず たまご とりにく	牛乳 チーズ	あおねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし ぶなしめじ だいこん はくさい	こめ でんぷん さとう	ごま
旬 大根 ぶり	17(金)	ぎゅうにゅう とんじる こつこつ カムカム 旬 ごはん 牛乳 豚汁 里芋 き ぼ だいこん づ や さばそぼろ 切り干し大根のはりはり漬け 焼きのり		608kcal 27.9g	725kcal 33.0g	ぶたにく あつあげ みそ さば	牛乳 あおさこ のり	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう 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
	20(月)	にく く ぎゅうにゅう 旬 ビビンバ (ごはん・肉の具・ナムル) 牛乳 リクエスト 白ねぎ もずくスープ りんごゼリー 白菜		630kcal 24.6g	739kcal 29.1g	とうふ ぶたにく みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ さとう りんごゼリー	あぶら ごまあぶら ごま
旬 大根 ぶり	21(火)	ぎゅうにゅう とうふ しろ 旬 ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 て や あ ぶりの照り焼き かつお和え		609kcal 28.0g	727kcal 33.3g	とうふ あぶらあげ みそ ぶり かまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	こめ さとう でんぷん	
	22(水)	ぎゅうにゅう 旬 セルフドッグ (コッパパン・ロングウイナー・キャベツのカレーソテー) 牛乳 さつまいもシチュー		600kcal 28.2g	723kcal 33.7g	ウイナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	コッパパン でんぷん さつまいも こめこ	あぶら
旬 大根 ぶり	23(木)	ぎゅうにゅう じる 旬 ごはん 牛乳 いものこ汁 里芋 大根 ぶたにく や あか あ 豚肉のしょうが焼き 赤じそ和え		605kcal 26.9g	722kcal 31.9g	あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ あかじそ	しいたけ だいこん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら
	24(金)	ぎゅうにゅう じる カムカム リクエスト ごはん 牛乳 ばち汁 あ 旬 にぎすのから揚げ れんこんのきんぴら		622kcal 22.7g	749kcal 27.8g	あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	牛乳 にぎす	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ そうめんのぼち さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
旬 大根 ぶり	27(月)	ぎゅうにゅう じる リクエスト 旬 ごはん 牛乳 かす汁 大根 ほうれん草 さわらゆうあんや そう 鯖の柚庵焼き ほうれん草のおひたし		628kcal 33.1g	745kcal 39.2g	ぶたにく あつあげ みそ さわら かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん ぶなしめじ ゆず キャベツ	こめ さけかす でんぷん さとう	
	28(火)	ぎゅうにゅう リクエスト ごはん 牛乳 レタススープ あわじたま かいそう 淡路玉ねぎコロッケ 海藻サラダ		606kcal 18.3g	719kcal 21.0g	ベーコン ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ はるさめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
旬 大根 ぶり	29(水)	ぎゅうにゅう リクエスト もみじカレー 牛乳 フルーツポンチ		616kcal 20.2g	735kcal 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 バイン もも パナナ	こめ じゃがいも	あぶら
	30(木)	ぎゅうにゅう と げんごい しろ 旬 とふめし 牛乳 鶏団子入りみそ汁 大根 白ねぎ こんさくろまめ さんしよく 根菜黒豆さつま 三色おひたし 白菜		601kcal 28.5g	732kcal 35.6g	とうふ あぶらあげ さば とりつくね みそ さかなすりみ くらまめ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ だいこん はくさい しろねぎ キャベツ コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら
旬 大根 ぶり	31(金)	ぎゅうにゅう 旬 ごはん 牛乳 わかめスープ 白ねぎ はるさめ ヤンニョムチキン 春雨サラダ		633kcal 26.8g	756kcal 31.8g	とうふ とりにく みそ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし しょうが にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
	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。 * 10、14、17、20、21、23、27、30、31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。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシ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)					

1月24日～1月30日

全国学校給食週間

この期間中は、兵庫県・丹波市でとれる特産物や、
郷土料理を取り入れた給食を提供します。

24日(金)
ばち汁 (兵庫県産)
兵庫県「担保乃糸」は全国的にも有名な
そうめんです。「ばち」は、そうめんの端の部分の
ことを言います。

にぎすのからあげ (兵庫県産)
にぎすは但馬で獲れるキスによく似た魚で、漢
字では、「似鯧」と書きます。にぎすは鮮度が落
ちやすいため、干物で食べられることが多い魚で
す。

27日(月)
かす汁 (丹波市市島町)
酒がすは、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。

28日(火)
淡路玉ねぎコロッケ (兵庫県産)
全国的に有名な淡路市産の玉ねぎを使っ
たコロッケです。兵庫県の玉ねぎ
生産量は全国第3位です。

29日(水)
もみじカレー (丹波市内加工)
しか肉 (赤身) は、高たんばく・低脂肪で
す。牛肉 (サーロイン) の約1/6程度の脂
質であるにも関わらず、たんぱく質は約1.4
倍も含まれています。さらに、鉄分も多く含
まれており、中でも太もも部分は金属探知
機が反応するほどだそうです。また、青魚に
多く含まれているDHAが含まれており、血液
をサラサラしてくれる効果もあります。

30日(木)
とふめし (丹波篠山市の郷土料理)
とふめしは、ゆでた豆腐や鯖の缶詰などを炒め、炊き立てのご飯に混ぜて作り
ます。若狭湾から京都へ魚を運ぶ「鯖街道」の一部が、丹波篠山市まで伸びて
いたことが、鯖の郷土料理が誕生したきっかけとなりました。

鶏団子入りみそ汁 (兵庫県産)
鶏団子は、兵庫県産の鶏肉を、兵庫県内で鶏団子に加工されたものを使用
しています。
根菜黒豆さつま (兵庫県産)
黒大豆は丹波市の特産物の一つです。

今月の地場野菜

里いも ほうれん草

青ねぎ 白ねぎ 白菜

大根 にんじん