

令和7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		スプーンが 必要な日を チェック！	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		主な材料					
					小学校 中学年	中学校	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)	
							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 白菜	8(水)	ごはん 牛乳 冬野菜のぼかぼかスープ ★白身魚のフライ ★ポテトサラダ	630kcal 23.3g	749kcal 27.1g	とりにく ほき	牛乳	にんじん	はくさい だいこん しろねぎ 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)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしとツナの和え物	630kcal 29.9g	752kcal 35.7g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら		
お正月	10(金)	たんぱくろだいず 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	604kcal 24.2g	721kcal 28.5g	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 韓国	14(火)	ごはん 牛乳 ピリ辛みそ煮 もちもちチヂミ こんにゃくサラダ	646kcal 25.1g	772kcal 29.7g	ぶたにく とりにく あつあげ みそ チキンハム	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		
まめまめ	15(水)	ごはん 牛乳 吉野汁 れんこんのかき揚げ 大豆のひじき煮	631kcal 24.0g	754kcal 28.4g	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		
旬の味 ほうれん草	16(木)	ごはん 牛乳 ふわふわスープ おろしハンバーグ ほうれん草のおひたし	607kcal 25.8g	718kcal 30.2g	たまご とうふ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ だいこん キャベツ	こめ でんぷん さとう			
防災献立	17(金)	ごはん 牛乳 豚汁 さば 鯖そぼろ 切り干し大根のはりはり漬け 焼きのり	601kcal 27.4g	715kcal 32.5g	ぶたにく とうふ みそ さば	牛乳 あおさこのり	にんじん こまつな	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		
旬の味 みかん	20(月)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 赤じそ和え ★果物(みかん)	608kcal 23.5g	713kcal 27.5g	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ あかじそ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ きゅうり みかん	こめ でんぷん	あぶら		
	21(火)	ごはん 牛乳 わかめスープ ★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		
食育の日 	22(水)	ごはん 牛乳 いものこ汁 ぶりの照り焼き 三色おひたし	611kcal 26.5g	729kcal 31.4g	あぶらあげ みそ ぶり	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しいたけ だいこん たまねぎ キャベツ コーン	こめ さといも さとう でんぷん			
お誕生日	23(木)	★ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 もずくスープ りんごゼリー	633kcal 24.7g	743kcal 29.2g	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		
但馬 にぎす	24(金)	ゆばごはん 牛乳 ばち汁 にぎすのから揚げ 白菜のごま和え	601kcal 24.9g	722kcal 30.5g	とりにく ゆば あぶらあげ かまぼこ	牛乳 にぎす	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ えだまめ たまねぎ はくさい	こめ さとう そうめんのぼち でんぷん	あぶら ごま		
丹波 酒かす	27(月)	ごはん 牛乳 かす汁 さわら ゆうあんや 鰯の柚庵焼き ★れんこんのきんぴら	647kcal 32.4g	770kcal 38.3g	ぶたにく あつあげ みそ さわら	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ゆず れんこん こんにゃく	こめ さけかす でんぷん さとう	ごまあぶら ごま		
淡路 玉ねぎ	28(火)	ごはん 牛乳 レタススープ あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ ★海藻サラダ	615kcal 18.3g	731kcal 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 しろねぎ 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		
丹波 しか肉	29(水)	もみじカレー 牛乳 ★フルーツポンチ	613kcal 20.0g	731kcal 23.3g	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 パイン もも バナナ	こめ じゃがいも	あぶら		
丹波 とふめし	30(木)	とふめし 牛乳 鶏団子入りみそ汁 こんさいくろまめ 根菜黒豆さつま かつお和え	604kcal 29.7g	735kcal 37.1g	とうふ あぶらあげ さば とりつくね みそ かまぼこ くろまめさつま かつおぶし	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	こめ さとう	あぶら		
	31(金)	セルフドッグ (コッペパン・ロングウイナー キャベツのカレーソーテ) 牛乳 ★さつまいもシチュー	600kcal 28.1g	723kcal 33.7g	ウイナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン でんぷん さつまいも こめこ	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。							

今月の地場野菜

しょうが

さつまいも

白ねぎ

青ねぎ

しいたけ

ほうれん草

中学3年生のみなさんからの

リクエスト献立には、

★マークをつけています！

1月24日～1月30日

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・・・ばちとは、そうめんの端の部分のことを言います。播州地方のそうめんは全国的にも有名です。

にぎすのから揚げ・・・にぎすは但馬地方でとれる魚です。

鱧(きす)によく似ていることから「にぎす」という名前がついたそうです。

＊27日（月）かす汁・・・市島地域の酒造でつくられた酒かすを使用しています。

＊28日（火）淡路玉ねぎコロッケ・・・全国的にも有名な淡路の玉ねぎを使用したコロッケです。

＊29日（水）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、たんぱく質や鉄分が多く含まれています。

＊30日（木）とふめし・・・丹波篠山市の郷土料理です。

鶏団子入りみそ汁・・・兵庫県産の鶏肉を使用した鶏団子が入っています。

根菜黒豆さつま・・・黒大豆は丹波市の特産物の一つです。