

令和8年 1月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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
8(木)	ごはん 牛乳 にとろたまごスープ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーサラダ	626kcal 21.2g	765kcal 25.3g	たまご とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら
9(金)	たんぱくろだいでず ぎゅうにゅう ぞうに かむかむ かつかつ 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	605kcal 26.1g	721kcal 30.9g	くろだいでず とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 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 さといも さとう	アーモンド ごま
13(火)	ごはん 牛乳 白菜煮 ★メバルの照り焼き ツナと小松菜の和え物	631kcal 34.3g	754kcal 41.2g	とりにく さかなすりみ あつあげ めばる ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しろねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
14(水)	ごはん 牛乳 ★キムチ汁 焼きぎょうざ(小2 中3個) ★春雨サラダ	602kcal 22.4g	736kcal 27.0g	ぶたにく みそ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにやく はくさい しろねぎ たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら
15(木)	ごはん 牛乳 オニオンスープ あまだれチキン たくあん和え	633kcal 27.0g	756kcal 32.0g	ベーコン とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ きゅうり たくあん	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
16(金)	ごはん 牛乳 ★豚汁 鯖そぼろ 切り干し大根のはりはり漬け 焼きのり	602kcal 27.6g	717kcal 32.7g	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	ごぼう しょうが しろねぎ きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら ごま
19(月)	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 れんこんのかき揚げ ゆず大根	612kcal 19.8g	729kcal 23.1g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ れんこん だいこん きゅうり ゆず	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら
20(火)	ごはん 牛乳 みぞれ汁 ★鯖のねぎソース 五目きんぴら	604kcal 30.1g	716kcal 35.5g	かまぼこ とうふ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えのきたけ だいこん しろねぎ しょうが ごぼう こんにやく えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
21(水)	焼きそばパン(コッペパン・★焼きそば) 牛乳 白菜サラダ ★果物(いよかん)	615kcal 23.4g	732kcal 27.7g	ぶたにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ はくさい きゅうり コーン いよかん しろねぎ	コッペパン やきそばめん	あぶら ごま マヨネーズ ふう ドレッシング
22(木)	ごはん 牛乳 ポトフ ★鶏肉のスタミナ焼き のりサラダ	631kcal 31.1g	753kcal 37.2g	ウイナー とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しろねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
23(金)	★ビビンバ(肉・ナムル) 牛乳 トックスープ	625kcal 24.5g	746kcal 28.9g	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう もやし たまねぎ はくさい	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら
26(月)	ごはん 牛乳 かす汁 きびなごの米粉フライ しょう ちゅう び だいでず に (小2 中3尾) 大豆のひじき煮	635kcal 27.0g	769kcal 32.7g	ぶたにく あつあげ みそ だいでず ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	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 こんにやく	こめ さけかす こめパンこ さとう	あぶら
27(火)	ごはん 牛乳 ばち汁 和風ハンバーグ 大根サラダ	628kcal 25.0g	745kcal 29.2g	あぶらあげ かまぼこ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ	こめ そうめんのぼち さとう でんぶん	あぶら
28(水)	あんぱん(コッペパン・丹波大納言小豆あん) 牛乳 冬野菜のぼかほかスープ 淡路玉ねぎコロッケ	600kcal 19.6g	720kcal 22.9g	ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	はくさい だいこん しろねぎ しょうが たまねぎ	コッペパン あずき さとう はるさめ でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら
29(木)	とふめし 牛乳 鶏団子入りみそ汁 岩津ねぎ入り天 ごま和え	599kcal 27.7g	724kcal 34.1g	とうふ あぶらあげ さば とりつくな みそ いわつなぎいりてん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ はくさい キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら ごま
30(金)	もみじカレー 牛乳 ★フルーツポンチ	617kcal 20.0g	736kcal 23.3g	しかにく	ぎゅうにゅう	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 パイナップル もも パナナ	こめ じゃがいも	あぶら

全国学校給食週間

学校給食摂取基準 650 830 * 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。
21~33 27~42 * 材料欄の太字は、旬の食材です。

* 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。 * 14日、16日、19日、23日、26日、29日には、市内で加工された大路みそを使用します。

今月の地場野菜 ☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫出荷組合」のみなさんに
ご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

人参 白菜 白ねぎ 青ねぎ 里いも 大根 丹波黒大豆 丹波大納言小豆

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。

- *26日(月) かす汁・・・市島地域の酒蔵でつくられた酒かすを使用しています。
- *27日(火) ばち汁・・・ばちとは、そうめんの端の部分のことを言います。播州地域のそうめんは全国的にも有名です。
- *28日(水) 丹波大納言小豆あん・・・丹波市の特産物である丹波大納言小豆を使用しています。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(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。岩津ねぎ入り天・・・朝来市の特産物です。青ねぎと白ねぎの中間種ですべてやわらかく食べられるのが特徴です。
- *30日(金) もみじカレー・・・丹波市内で加工された鹿肉を使用しています。