

令和8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				エネルギーのものとなる (黄)	
				体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)			
			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
お正月献立	8(木) ごはん 牛乳 にらたまスープ 旬の味 ブロッコリー かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう にく	626kcal 21.3g	765kcal 25.4g	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	たまねぎ ぶなしめじ かぼちゃ キャベツ	こめ こむぎこ バンコ さとう あぶら
	9(金) 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	たんぱくろだいす こうはく	606kcal 26.1g	723kcal 30.9g	くろだいす とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	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
旬の味 白菜	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	ぎゅうにゅう はくさいに こまつな あ もの	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 焼ききょうざ ★春雨サラダ	ぎゅうにゅう や はるさめ	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 こんにゃく 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
防災献立	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	ぎゅうにゅう あ	641kcal 27.2g	766kcal 32.3g	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	ぎゅうにゅう さば き ぼ	602kcal 27.6g	717kcal 32.7g	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しょうが きりぼしだいこん	こめ さといも さとう あぶら ごま
食育の日	19(月) ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみぞ汁 れんこん・ゆず れんこんのかき揚げ ゆず大根	ぎゅうにゅう あ だいこん	610kcal 20.1g	727kcal 23.5g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	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 ★鰯のねぎソース 五目きんぴら	ぎゅうにゅう さわら ごもく	606kcal 30.2g	719kcal 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 こんにゃく えだまめ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま
世界の味 韓国	21(水) ★ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 トックスープ	にく ぎゅうにゅう	628kcal 24.5g	750kcal 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
	22(木) ごはん 牛乳 ポトフ ★鶏肉のスタミナ焼き のりサラダ	ぎゅうにゅう や	662kcal 32.7g	792kcal 39.1g	ワインナー とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	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
お誕生日	23(金) や 焼きそばパン (コッペパン・★焼きそば) ぎゅうにゅう はくさい くだもの 牛乳 白菜サラダ ★果物 (いよかん)	や や	614kcal 23.5g	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 あおねぎ	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	コッペパン やきそばめん あぶら ごま マヨネーズ
	26(月) ごはん 牛乳 ばち汁 和風ハンバーグ 大根サラダ	ぎゅうにゅう わふう だいこん	635kcal 25.9g	754kcal 30.3g	あぶらあげ かまぼこ とりにく ツナ(まぐろ)	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	こめ そうめんのはち さとう でんぶん
播磨 そうめんばち	27(火) ごはん 牛乳 かす汁 こめこ だいす に きびなごの米粉フライ 大豆のひじき煮	ぎゅうにゅう こめこ だいす	647kcal 27.9g	783kcal 33.8g	ぶたにく あつあげ みそ だいす ちくわ	ぎゅうにゅう	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 こんにゃく	こめ さけかす こめパン さとう あぶら
	28(水) もみじカレー 牛乳 ★フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	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 パイン もも バナナ	こめ じゃがいも あぶら
丹波 酒かす	29(木) とふめし 牛乳 鶏団子入りみぞ汁 朝来 岩津ねぎ入り天 ごまかつお和え	ぎゅうにゅう い てん あ いわっつ	604kcal 27.9g	730kcal 34.3g	とうふ あぶらあげ さば とりくなみ みそ いわっねぎいりてん	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) あんぱん (コッペパン・丹波大納言小豆あん) 牛乳 冬野菜のばかばかスープ 淡路 玉ねぎ あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ	たんぱだいなごんあづき ふゆやさい あわじたま	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 あづき さとう はるさめ でんぶん じゃがいも パン こむぎ 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。 * 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。				

今月の地場野菜

里いも 白菜 キャベツ 小松菜 白ねぎ 青ねぎ 人参 大根 丹波大納言小豆 丹波黒大豆 大豆

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

*26日（月）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有名です。

*27日（火）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。

*28日（水）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。

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。

*29日（木）とふめし…丹波篠山市の郷土料理です。

鶏団子入りみぞ汁…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）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…全国的に有名な淡路の玉ねぎを使用したコロッケです。

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。