

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	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
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	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 パンこさとう	あぶら
	9(金) たんぱくろだいずぎゅうにゅうぞうにかまくまこつこつ 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	606kcal 26.1g	723kcal 30.9g	くろだいず 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 さいいもさとう	アーモンド ごま
	旬の味 白菜 13(火) ごはん 牛乳 白菜煮 かつこつ ★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
旬の味 大根	14(水) ごはん 牛乳 ★キムチ汁 旬の味 白菜 焼きぎょうざ ★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	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
	防災献立 16(金) ごはん 牛乳 ★豚汁 かつこつ さばきぼだいこんつや 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 こまつな	ごぼうしょうが きりぼしだいこん	こめさいいも さとう	あぶら ごま
食育の日 旬の味 白ねぎ	19(月) ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 旬の味 れんこんのかき揚げ ゆず大根	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 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 旬の味 大根 ★鯖のねぎソース 五目きんぴら	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やく 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	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
お誕生日	22(木) ごはん 牛乳 ポトフ ★鶏肉のスタミナ焼き のりサラダ	662kcal 32.7g	792kcal 39.1g	ウインナーとりにく 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) 焼きそばパン (コッペパン・★焼きそば) 旬の味 いやかん 牛乳 白菜サラダ ★果物 (いよかん)	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
	播磨 そうめんばち 26(月) ごはん 牛乳 ばち汁 和風ハンバーグ 大根サラダ	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 そうめんのばち さとうでんぶん	
丹波 酒かす	27(火) ごはん 牛乳 かす汁 きびなごの米粉フライ 大豆のひじき煮	647kcal 27.9g	783kcal 33.8g	ぶたにくあつあげ みそだいずちくわ	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
	丹波 しか肉 28(水) 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 グリンピース ナタデココ パイナップル バナナ	こめじゃがいも	あぶら
	丹波 とふめし 29(木) とふめし 牛乳 鶏団子入りみそ汁 朝来 岩津ねぎ 岩津ねぎ入り天 ぐまかつお和え	604kcal 27.9g	730kcal 34.3g	とうふあぶらあげさば とりつくねみそ いわつねぎいりてん	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
丹波 大納言小豆	30(金) あんぱん (コッペパン・丹波大納言小豆あん) 牛乳 冬野菜のぼかぼかスープ 淡路 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
	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。 (特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)				

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

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) 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。
- ＊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) 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。