

令和8年 1月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

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)		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 中学年	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 旬 ブロッコリー にらたまスープ 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 ツナ(まぐろ) ぶたにく	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 さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
9(金)	たんぱくろだいず ぎゅうにゅう ぞうに カムカム 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	605kcal 26.1g	722kcal 30.9g	くらだいず 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 さといも さとう	アーモンド ごま		
13(火)	ごはん 牛乳 白煮 煮 ほうとう 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 鶏 煮 キムチ汁 焼きぎょうざ (小2個：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 こんにゃく はくさい しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら		
15(木)	ごはん 牛乳 オニオンスープ あ 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		
16(金)	ごはん 牛乳 とんじる 豚汁 さば き ぼ だいこん づ や 鯖さぼろ 切り干し大根のはりはり漬け 焼きのり	600kcal 27.6g	715kcal 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 さといも さとう	あぶら ごま		
19(月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 れんこんのかき揚げ 柚子大根	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 さいやいんげん	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 さわら ごもく 鯖のねぎソース 五目きんぴら	604kcal 30.2g	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 こんにゃく えだまめ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま		
21(水)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 トックスープ	626kcal 24.5g	748kcal 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 とりにく や 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)	や 焼きそばパン (コッペパン・焼きそば) 牛乳 はくさい くだもの 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		
26(月)	ごはん 牛乳 ばち汁 わふう だいこん 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			
27(火)	ごはん 牛乳 かす汁 こめこ しょう び ちゅう び だいず に きびなごの米粉フライ(小2尾:中3尾) 大豆のひじき煮	646kcal 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 さいやいんげん	ごぼう だいこん ぶなしめじ こんにゃく	こめ さけかす さとう こめパンこ	あぶら		
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 グリーンピース ナタデココ パイナップル もも バナナ	こめ じゃがいも	あぶら		
29(木)	とふめし 牛乳 鶏団子入りみそ汁 いわつ い てん あ 岩津ねぎ入り天 ごまかつお和え	604kcal 27.9g	730kcal 34.3g	とうふ あぶらあげ さば とりつくね みそ さかなすりみ	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 いわつねぎ	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 ふゆやさい 冬野菜のぽかぽかスープ 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 こむぎこ じゃがいも パンこ	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

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。



このイラストの日は、リクエスト献立です！