



1月献立表



日	曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0
9	火	ミニコッペパン スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ プリン	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし	パン ジャガイモ カリフラワー	油 ごま ドレッシング バター	787	29.5	22.8
10	水	ごはん ほっけの一夜干し焼き ひじきの五目豆 とん汁	牛乳 とり肉 ちくわ ぶた肉 ほっけ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	797	33.1	19.7
11	木	バーガーパン コロケ (ソース) マカロニサラダ やさいスープ	牛乳 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし はくさい	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	769	25.1	26.6
12	金	セルフピビンバ (ごはん ピビンバの具) はるさめスープ みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	大豆もやし もやし たまねぎ キャベツ みかん	ごはん はるさめ	油 ごま ごま油	804	27.3	20.3
15	月	ごはん 豚カツカレー だいこんとハムのマリネ シューアイス	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	837	25.8	24.1
16	火	バターコッペパン トリスミートボール (3こ) シーザーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン	ドレッシング バター	765	26.0	28.9
17	水	◆日本味めぐり〜京都府〜◆ ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ にんじんのてり焼き 煮しめ ゆばのすまし汁	牛乳 にしん とり肉 ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たけのこ ごぼう れんこん ねぎ	ごはん さとう さといも 白玉ふ	油	761	29.3	18.2
18	木	あげパン (ココアコッペパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ スティックチーズ	牛乳 たまご ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう ワンタン	バター 油	781	30.8	31.5
19	金	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい (2こ) きゅうりともやしのサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん ジャガイモの皮	油 ごま ごま油	817	33.1	22.1
22	月	ごはん すきやき ほうれんそうのいそかあえ なっとう	牛乳 とうふ ぶた肉 なっとう	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	750	30.8	18.8
23	火	ココアコッペパン (あげパン) チキンピーズ イタリアンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	818	33.4	30.7
24	水	セルフキムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) 中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん オレンジ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ごま油	786	30.2	21.0
25	木	コッペパン クリームシチュー ツナとわかめのサラダ 青りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	油 ごま バター ドレッシング	775	28.9	26.7
26	金	ごはん ハムカツ (ソース) こまつなのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハム みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	油 ごま	810	25.2	21.3
29	月	ごはん さばのみそ煮 キャベツのしおこんぶあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん でんぷん	ごま油	761	26.6	23.2
30	火	ミニパンプキンコッペパン サンマーメン はるまき だいこんの中華風サラダ 小魚	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 かつお	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん でんぷん はるまきの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	779	29.3	33.1
31	水	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 五目きんぴら はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつまいも とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう	油	814	30.4	21.0

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※12月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【冷凍ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、豚肉、大根、にんじん、はくさい、きゅうり】



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘みやうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘みをぜひ味わってみてください。



新年あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします



◆ 日本味めぐり ◆
1月17日(水)

きょうと府



kyoto