



# 1月予定献立①



日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11 (火)	牛乳 和風ツナごはん かぼちゃフライ 京風みそ汁	牛乳 ツナ ちくわ 高野豆腐 油揚げ 豚ミンチ 豆腐 みそ	<b>米</b> 砂糖 油 小麦粉 パン粉	<b>にんじん 大根</b> <b>京かんざし</b> 三度豆 土しょうが かぼちゃ	708	28.3
12 (水)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 キャベツのみそマヨネーズ和え	牛乳 鶏肉 ハム 花かつお	<b>米</b> 麩 砂糖 マヨネーズ	糸こんにゃく <b>にんじん 青ねぎ</b> <b>はたけしめじ</b> 玉ねぎ きゅうり キャベツ	684	28.5
13 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豚ミンチ 豆腐 みそ ちくわ	<b>米</b> 油 砂糖 でん粉	<b>にんじん 青ねぎ</b> 玉ねぎ もやし <b>ほうれん草</b>	702	32.1
14 (金)	牛乳 ごはん さわらの西京焼き 青菜のおかか和え いなか汁	牛乳 さわら みそ 花かつお 豆腐 油揚げ わかめ	<b>米</b> 砂糖	<b>ほうれん草 にんじん</b> キャベツ 玉ねぎ こんにゃく <b>青ねぎ</b>	643	32.7
17 (月)	牛乳 ごはん 和風ミートローフ 梅ちり和え すまし汁	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ みそ 豆腐 かまぼこ	<b>米</b> パン粉 砂糖	<b>チンゲン菜 青ねぎ</b> 白ねぎ キャベツ <b>にんじん</b> えのき茸 梅ぼし	742	38.1
18 (火)	牛乳 ごはん <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">のこさずたべよう デー</span> 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 豚肉 ツナ	<b>米</b> じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	<b>にんじん 大根</b> 玉ねぎ 三度豆 糸こんにゃく	663	24.1
19 (水)	牛乳 セルフホットドッグ 冬野菜のクリーム煮	牛乳 ウインナー 鶏肉 みそ 豆乳	国産小麦パン 砂糖 油 米粉	<b>かぶ はたけしめじ</b> <b>京かんざし</b> キャベツ 玉ねぎ	663	24.1
20 (木)	牛乳 チャーハン ぎょうざ 坦々スープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 みそ ぎょうざ	<b>米</b> 油 砂糖	<b>にんじん しいたけ</b> 玉ねぎ ピーマン にら	648	30.5
21 (金)	牛乳 大根カレー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆乳	<b>米 麦</b> 油 カレールウ ゼリー	<b>にんじん 大根</b> みかん缶 黄桃缶 <b>チンゲン菜</b>	661	23.0

日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
24 (月)	牛乳 北海道 とうもろこしごはん ザンギ どさん子汁	牛乳 鶏肉	米 砂糖 油 でん粉 いももち	にんじん 大根 青ねぎ 土しょうが にんにく ごぼう 糸こんにゃく	750	30.9
25 (火)	牛乳 ごはん 四国 はまちの南部焼き すだち和え 松山揚げのみそ汁	牛乳 はまち 花かつお 松山揚げ わかめ みそ	米 ごま 砂糖	大根 にんじん 白菜 青ねぎ 土しょうが もやし 玉ねぎ すだち果汁	675	31.7
26 (水)	牛乳 ごはん さわらの塩麴焼き 金山寺みそ和え ばち汁 本州 西	牛乳 さわら 金山寺みそ	米 そうめん	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ はたけしめじ 青ねぎ	607	29.5
27 (木)	牛乳 九州 さつますもじ 鶏汁 昆布和え いちごゼリー	牛乳 さつまた揚げ 鶏肉 かまぼこ 昆布	米 砂糖 いちごゼリー	にんじん 白菜 かんぴょう 玉ねぎ ごぼう 土しょうが 大根 青ねぎ	607	29.5
28 (金)	牛乳 本州 東 ごはん きりたんぼ鍋 タラの竜田揚げ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 タラ	米 きりたんぼ でん粉 油	はたけしめじ 白菜 白ねぎ ごぼう せり 土しょうが	747	35.8
31 (月)	牛乳 京丹波町 ごはん ぼたん鍋 白菜のゆず香和え 地元食材の日 local food	牛乳 猪肉 焼き豆腐 厚揚げ みそ ハム	米 砂糖 油	大根 京かんざし 白菜 ほうれん草 はたけしめじ 白ねぎ ごぼう	673	33.0

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 \*太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

# 日本全国つつうらうら食の旅

京丹波町 学校給食週間特別献立 1月24日(月)～1月28日(金)

## 北海道・本州・四国・九州の味をいただきます！

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

日本を5ブロックに分けて、各県にかかわりのある食材で、その地域に関連した献立を実施します。

