

1月 こんだてひょう

あけましておめでとう



平成27年度
みえるところにはってね!
南丹市立美山学校給食共同調理場

| 日・曜日 | 献立 | 材料 | | | 栄養価 | |
|------|---|--|---|--|---------------|------------|
| | | 赤 血・筋肉・骨 になる | 黄 力の 元になる | 緑 体の調子を 整える | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 8・金 | 給食開始・お正月献立 赤米ごはん 牛乳 いりどり 白玉ぞうに | ★ぎゅうにゅう ★とりにく ★みそ ちくわ しろみそ けずりぶし にぼし | ★ごはん さとう ★あかまい みりん しらたま ★こんにやく サラダあぶら | ★にんじん ごぼう ★だいこん れんこん  しいたけ グリーンピース | 829 | 28.3 |
| 12・火 | 麦ごはん 牛乳 肉豆腐 もやしのナムル | ★ぎゅうにゅう ぶたにく  やきどうふ さつまあげ | ★むぎごはん サラダあぶら こんにやく  さとう ごまあぶら | たまねぎ ★にんじん  あおねぎ ★こまつな もやし | 773 | 31.4 |
| 13・水 | ごはん 牛乳 ポークカレー ポイル野菜 福神漬 | ★ぎゅうにゅう ぶたにく  チーズ | ★ごはん じゃがいも  サラダあぶら こむぎこ はちみつ | たまねぎ りんご ★にんじん キャベツ にんにく しょうが ブロッコリー ぶくじんづけ グリーンピース | 891 | 25.4 |
| 14・木 | ごはん 牛乳 マーボー春雨 かきたま汁 ヨーグルト (巨峰味) | ★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし いか  ★たまご けずりぶし | ★ごはん はるさめ  ごまあぶら さとう かたくりこ | ★しょうが キャベツ たまねぎ ★こまつな  あおねぎ ★にんじん | 855 | 34.6 |
| 15・金 | 麦ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ 大豆とひじきの煮物 白菜と水菜のみそ汁 | ★ぎゅうにゅう ハタハタ あぶらあげ ひじき にぼし だいず さつまあげ ★みそ けずりぶし しろみそ | ★むぎごはん ★こんにやく  みりん さとう | ★にんじん さんどまめ  ★はくさい ★みずな | 826 | 35.9 |
| 18・月 | ごはん 牛乳 とり肉のケチャップあえ ポイル野菜 大根のうすくず汁 | ★ぎゅうにゅう とりにく  あぶらあげ にぼし けずりぶし | ★ごはん かたくりこ  さとう アーモンド サラダあぶら | ★しょうが あおねぎ  ★だいこん ★にんじん キャベツ | 873 | 34.8 |
| 19・火 | 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁 味じゃこ | ★ぎゅうにゅう とりにく にぼし とうふ ★みそ しらすぼし しろみそ けずりぶし わかめ | ★むぎごはん じゃがいも  さとう サラダあぶら みりん | ★しょうが ★にんじん  たまねぎ グリーンピース | 795 | 32.5 |
| 20・水 | 食パン 牛乳 シャキシャキツナサラダ スライスチーズ ミネストローネ | ★ぎゅうにゅう ツナ  チーズ ベーコン | しょくパン マヨネーズ  じゃがいも マカロニ サラダあぶら | ★にんじん もやし たまねぎ にんにく ★みずな トマト  キャベツ セロリー | 879 | 32.3 |
| 21・木 | 麦ごはん 牛乳 サワラの塩焼き かす汁 土佐酢あえ | ★ぎゅうにゅう サワラ にぼし さつまあげ ★みそ かつおぶし けずりぶし | ★むぎごはん さといも  さけかす | ★だいこん ★にんじん  あおねぎ ★こまつな もやし | 736 | 33.8 |
| 22・金 | 美山の郷土料理 キャロットライス 牛乳 ぶた汁 栃もち | ★ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく しらすぼし とうふ にぼし きなこ ★みそ けずりぶし しろみそ | ★ごはん サラダあぶら  みりん ★こんにやく ★とちのみ | ★にんじん ★だいこん  ★はくさい ごぼう あおねぎ | 830 | 30.7 |

◎ ★印がついているのは、美山町でとれた食材です。
◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。
◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

1月 こんだてひょう



平成27年度
みえるところにはってね!
南丹市立美山学校給食共同調理場

| 日・曜日 | 献立 | 材料 | | | 栄養価 | |
|--------------|---|---|---|--|---------------|------------|
| | | 赤 血・筋肉・骨 になる | 黄 力の 元になる | 緑 体の調子を 整える | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 給食週間 25・月 | まごはやさしい献立 麦ごはん 牛乳 ♪お豆とかぼちゃのコロケ のっぺい汁 茎わかめのつくだ煮 | ★ぎゅうにゅう コロケ にぼし あぶらあげ しらすぼし くきわかめ けずりぶし | ★ごはん さとう サラダあぶら さといも ごま かたくりこ みりん ごまあぶら | ごぼう しいたけ ★だいこん ★にんじん | 870 | 29.7 |
| 給食週間 26・火 | 野菜たっぷり献立 ゆかりごはん 牛乳 味なべ 大根なます | ★ぎゅうにゅう だしこんぶ ぶたにく けずりぶし とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ | ★ごはん ごま みりん さとう ごまあぶら | えのきたけ しいたけ あおねぎ ★はくさい みぶな | 769 | 30.6 |
| 給食週間 27・水 | 仲良し栄養素献立 ミルクパン 牛乳 きのこのシチュー ♪みぶなとツナのさっぱりサラダ ゼリー | ★ぎゅうにゅう ハム ツナ | ミルクパン サラダあぶら こむぎこ バター なまクリーム | しめじ かぶ マッシュルーム ★にんじん みぶな たまねぎ キャベツ グリーンピース | 841 | 30.1 |
| 給食週間 28・木 | お魚パワー献立 麦ごはん 牛乳 ♪さばのオーロラソース ごまあえ 豆腐のみそ汁 | ★ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ しろみそ にぼし けずりぶし | ★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら | ★しょうが ★はくさい にんにく ★こまつな キャベツ ★にんじん | 852 | 34.1 |
| 給食週間 29・金 | 丸ごと南丹市献立 ごはん 牛乳 大根とぶた肉の煮物 白菜のおかかあえ ♪ポン菓子 | ★ぎゅうにゅう ぶたにく (日吉産) けずりぶし かつおぶし | ★ごはん さとう みりん かたくりこ ★ポンがし | ★だいこん ★はくさい ★にんじん ★しょうが ★あおねぎ ★こまつな | 706 | 24.6 |

- ◎ ★印がついているのは、美山町でとれた食材です。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。
- ◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値
<エネルギー>882cal(820kcal) <たんぱく質>31.3g(30g)

♪ 1月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・赤米・牛乳・水菜・小松菜・土生姜・にんじん・白菜・大根・青ねぎ・生しいたけ・卵・こんにゃく・鶏肉(美山町) しめじ・青ねぎ・もやし(京都府) えのきたけ(長野県) 水菜・小松菜(京都府・滋賀県) じゃがいも(北海道) たまねぎ(北海道・兵庫県) 大根(長崎県・徳島県) 白菜(茨城県・和歌山県) ごぼう(栃木県・群馬県・青森県・北海道) れんこん(徳島県) キャベツ(愛知県) 豚肉(鹿児島県) 鶏肉(宮崎県・高知県・兵庫県・京都府) いか(日本海) ハタハタ(兵庫県) さわら・さば(京都府)



★1月25日～29日は「給食週間」です!

1月24日は「学校給食記念日」です。そこで、南丹市でも各町ごとに「給食週間」の取組を行います。学校給食の歴史を振り返り、給食について考える週間になりたいと思います。そして、今年のテーマは「めざせ食べ物博士～体を元気にする食べ物と食べ方を知ろう～」です。1日に必要な野菜の量や、相性の良い栄養素を紹介する献立にしていますので、楽しみにしててくださいね!

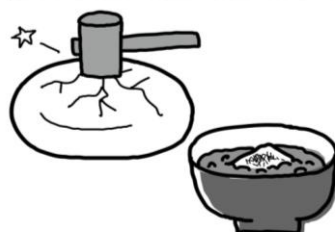
★いろいろあるよ! 1月の行事食★

七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」をきざんで入れたおかゆ。1年をげんきにすこせるようにねがって食べます。



鏡びらき



お正月におそなえしたおもちを下げ、木づちや手でわっておしるこやおそうにします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともい、いつまでも歯がじょうぶで長生きできますようにとねがいます。

小正月



もちや団子で作った「もちばな」をかざったり、1年のけんこうをねがってあすきがゆを食べることがあります。また「どんと焼き」といって、お正月飾りや古いおふだを燃やします。

