

1月 献立表



平成30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	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨 になる	力の 元になる	体の調子を 整える	kcal	g
9・水	給食開始 ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	★ごはん じゃがいも サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ グリンピース ★にんじん キャベツ にんにく しょうが りんご	893	25.1
10・木	お正月献立 赤米ごはん 牛乳 炒り鶏 白玉雑煮	★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 サラダあぶら ★こんにやく もち	★にんじん ★きんときにんじん ごぼう ★だいこん れんこん グリンピース しいたけ	819	29.6
11・金	お誕生月給食 かやくごはん 紅白なます かす汁 みかん 牛乳	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし あぶらあげ けずりぶし さつまあげ ★みそ	★ごはん みりん さといも サラダあぶら さとう ごま	★にんじん あおねぎ しいたけ みかん ごぼう グリンピース ★だいこん	769	27.5
15・火	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ 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 たけのこ ★にんじん パイナップル たまねぎ ★はくさい ピーマン みずな キャベツ とうもろこし	816	29.5
16・水	味付けパン 牛乳 チリコンカン 大根サラダ	★ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく わかめ ツナ	あじつけパン じゃがいも ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ	★にんじん たまねぎ ★だいこん キャベツ	895	28.2
17・木	麦ごはん 牛乳 ハタハタの唐揚げ 大豆とひじきの煮物 みそ汁	★ぎゅうにゅう ハタハタ にぼし ひじき けずりぶし だいず ぷ ★みそ さつまあげ しろみそ	★むぎごはん かたくりこ さとう サラダあぶら ★こんにやく みりん	★にんじん さんどまめ たまねぎ キャベツ あおねぎ	785	32.5
18・金	美山の郷土料理 カリカリ梅ごはん 青菜とツナのサラダ 野菜のごまみそ汁 栃もち 牛乳	★ぎゅうにゅう ツナ にぼし さつまあげ あかみそ ★とうふ しろみそ けずりぶし きなこ	★ごはん ごま ★とちのみ さとう サラダあぶら しらたまこ	★みずな あおねぎ キャベツ ★にんじん ★はくさい ★だいこん	797	26.7
21・月 <small>給食週間</small>	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 五目酢の物	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★やきどうふ ぷ わかめ	★ごはん サラダあぶら いとこんにやく さとう はるさめ	★にんじん もやし ★はくさい あおねぎ たまねぎ ★しゅんぎく	766	27.6
22・火 <small>給食週間</small>	麦ごはん 牛乳 ♪サケのオーロラソースがけ 青菜とコーンのサラダ 野菜スープ	★ぎゅうにゅう サケ わかめ にぼし けずりぶし	★むぎごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	★しょうが とうもろこし にんにく ★はくさい ★こまつな あおねぎ キャベツ ★にんじん	761	32.2
23・火 <small>給食週間</small>	全粒粉パン 牛乳 冬野菜のシチュー 切干大根のヘルシーサラダ ♪ブルーベリーゼリー	★ぎゅうにゅう とりにく チーズ やきぶた	★ぜんりゅうふんパン サラダあぶら ブルーベリーゼリー こむぎこ ごま さとう	★かぶ ★はくさい じゃがいも きりほしだいこん たまねぎ こまつな ★にんじん もやし ブロッコリー	827	28.7

- ◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。
- ◎ 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。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。

1月献立表



平成30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	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨になる	力の元になる	体の調子を整える	kcal	g
24・木 給食週間	麦ごはん 牛乳 お豆とかぼちゃのコロッケ 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	★ぎゅうにゅう コロッケ とうふ さつまあげ ★みそ けずりぶし にぼし わかめ しろみそ	★むぎごはん いとこんにやく ごまあぶら みりん さとう	ごぼう ★にんじん れんこん たまねぎ	873	27.0
25・金 給食週間	丹後のバラ寿司風 牛乳 湯葉のおひたし かき玉汁	★ぎゅうにゅう こうやどうふ ★たまご にぼし わかめ サバ けずりぶし ★ゆば	★ごはん さとう みりん ごま かたくりこ	★にんじん たまねぎ しいたけ あおねぎ グリーンピース こまつな キャベツ	790	33.9
28・月	ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ和え ポイル野菜 みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし あぶらあげ けずりぶし ★みそ しろみそ	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しょうが キャベツ ★にんじん ★だいこん みずな	875	34.6
29・火	麦ごはん 牛乳 おでん 白菜のおひたし	★ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さつまあげ にぼし うすらたまご けずりぶし あつあげ	★むぎごはん ★こんにやく さとう さといも みりん ごま	★にんじん ★だいこん ★こまつな ★はくさい	771	31.0
30・水	日本の味めぐり(長崎県) かみかみわかめごはん 牛乳 浦上そば 具雑煮	★ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく こんぶ さつまあげ けずりぶし とりにく	★ごはん ★こんにやく もち さとう さといも みりん サラダあぶら	ごぼう ★にんじん もやし ★はくさい ★だいこん	788	28.4
31・木	麦ごはん 牛乳 ガーリックチキン 水菜とキャベツのごまサラダ すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし ツナ けずりぶし ★とうふ わかめ	★むぎごはん オリーブオイル ごま さとう	レモンじる ★だいこん ★バジル あおねぎ キャベツ ★みずな ★にんじん	794	33.5

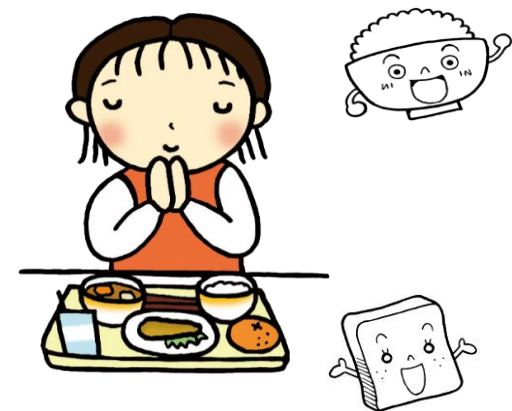
つきへい きんえい ようか ない がっこうきゅうしょく きじゅんち
月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値
<エネルギー>814kcal(820kcal) <たんぱく質>29.7g(30.0g)



♪ 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・しょうが・にんじん・金時人参・春菊・白菜・大根・こんにやく・鶏肉・卵・豆腐・栃の実・みそ・湯葉(美山)もやし・青ねぎ・水菜・たけのこ・しめじ・大豆(京都府)小松菜(京都府・滋賀県)じゃがいも・さやいんげん・金時豆(北海道)玉ねぎ(兵庫県・北海道)キャベツ(京都府・滋賀県・愛知県)ごぼう(栃木県・北海道・青森県)れんこん(徳島県)にんにく(青森県)里芋(宮崎県・熊本県)ピーマン(高知県・宮崎県)ブロッコリー(鳥取県・徳島県・京都府・滋賀県)豚肉(鹿児島県・愛知県・千葉県)鶏肉(宮崎県)はたはた(鳥取県・兵庫県)サケ(北海道・三陸)

★ 1月21日～25日は「給食週間」です★



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちのために食べ物を用意したことが始まりです。その後、全国に広まりましたが戦争で中断されてしまいました。戦後、海外からの支援物資によって再開された給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。

給食週間は、当時の気持ちを忘れず給食の大切さを考えるために始まりました。
今年の給食週間のテーマは「おいしくたのしく脳力アップ」です。勉強や運動をがんばるためには、規則正しい生活や1日3食しっかり食えることなどが大切です。また、楽しく食えることや料理のお手伝いをすることで脳が活性化されると言われています。給食では脳を活性化させる食べ物を紹介していきます。新メニューも登場します。楽しみにしててくださいね!