



# 1月の予定献立表(小学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



カミカミ献立のときに登場するよ。

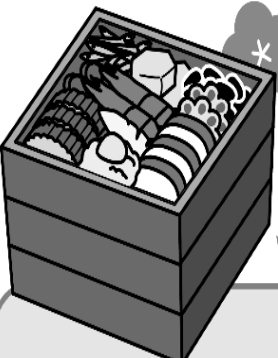
精華町学校給食委員会

| 〇月〇日(△)                      |  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 1月11日(木)      | 592kcal | 20.0g   | 1月12日(金) | 571kcal       | 24.2g | 1月15日(月) | 672kcal | 28.5g    |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
|------------------------------|--|-------------|----------|---------------|---------|---------|----------|---------------|-------|----------|---------|----------|--|------------|-------|---------------|--|-----------|-------|------------|--|--------|--|
| こんだて                         |  |             |          | たべものの三色分け     |         |         |          | 正月献立          |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| 赤(あか)のたべもの                   |  |             |          | 緑(みどり)のたべもの   |         |         |          | 黄(き)のたべもの     |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| からだをつくるものになる                 |  |             |          | からだのちょうしをととのえ |         |         |          | はたらくちからのものになる |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| 赤「体をつくるもの」                   |  |             |          | 緑「体の調子を       |         |         |          | 黄「はたらく力       |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| 緑「体の調子を                      |  |             |          | 黄「はたらく力       |         |         |          |               |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| ととのえるもの」                     |  |             |          |               |         |         |          |               |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| 黄「はたらく力                      |  |             |          |               |         |         |          |               |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| ☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物が書いています。 |  |             |          |               |         |         |          |               |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| 1月16日(火)                     |  | 701kcal     | 29.3g    | 1月17日(水)      |         | 667kcal | 28.2g    | 1月18日(木)      |       | 618kcal  | 29.2g   | 1月19日(金) |  | 516kcal    | 20.5g | 1月22日(月)      |  | 579kcal   | 25.0g |            |  |        |  |
| ぎゅうにゅう                       |  | ごはん         |          | ぎゅうにゅう        |         | ごはん     |          | ぎゅうにゅう        |       | ごはん      |         | ぎゅうにゅう   |  | ごはん        |       | ぎゅうにゅう        |  | ごはん       |       |            |  |        |  |
| マーボーあつあげ                     |  | バーベキューチキン   |          | ふゆやさいのコンソメスープ |         | みかん     |          | わかめごはん        |       | かやくうどん   |         | あさりづけ    |  | ばらなし       |       | ぶたにくとだいこんのにつけ |  | わかめのすましじる |       |            |  |        |  |
| はるさめサラダ                      |  |             |          |               |         |         |          |               |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |
| 分類                           |  | 食品名         |          | 使用量(g)        |         | 分類      |          | 食品名           |       | 使用量(g)   |         | 分類       |  | 食品名        |       | 使用量(g)        |  | 分類        |       | 食品名        |  | 使用量(g) |  |
| 赤                            |  | 牛乳 飲用       |          | 1本            |         | 赤       |          | 牛乳 飲用         |       | 1本       |         | 赤        |  | 牛乳 飲用      |       | 1本            |  | 赤         |       | 牛乳 飲用      |  | 1本     |  |
| 黄                            |  | 米           |          | 80.0          |         | 黄       |          | 米             |       | 80.0     |         | 黄        |  | 米          |       | 70.0          |  | 黄         |       | 食パン(80g)   |  | 1枚     |  |
| 赤                            |  | 牛ミンチ        |          | 15.0          |         | 赤       |          | とり肉(60g)      |       | 1切       |         | 赤        |  | さけ(一汐・50g) |       | 1切            |  | 赤         |       | 炊き込みわかめ    |  | 2.0    |  |
| 赤                            |  | ぶた肉         |          | 15.0          |         | 赤       |          | りんご           |       | 5.0      |         | 赤        |  | うどん        |       | 60.0          |  | 赤         |       | 上白糖        |  | 9.0    |  |
| 赤                            |  | 厚揚げ         |          | 80.0          |         | 赤       |          | たまねぎ          |       | 4.0      |         | 赤        |  | 油揚げ        |       | 15.0          |  | 赤         |       | 塩          |  | 0.7    |  |
| 緑                            |  | にんじん        |          | 16.0          |         | 緑       |          | にんにく          |       | 0.1      |         | 赤        |  | かまぼこ       |       | 5.0           |  | 赤         |       | さば(水煮)     |  | 20.0   |  |
| 緑                            |  | たまねぎ        |          | 50.0          |         | 緑       |          | ウスターソース       |       | 1.0      |         | 赤        |  | しいたけ       |       | 11.0          |  | 赤         |       | しょうが       |  | 0.6    |  |
| 緑                            |  | 葉ネギ         |          | 4.0           |         | 緑       |          | こいロしょうゆ       |       | 1.5      |         | 赤        |  | 緑          |       | 5.0           |  | 赤         |       | 三温糖        |  | 1.2    |  |
| 緑                            |  | しいたけ        |          | 4.0           |         | 緑       |          | ケチャップ         |       | 2.0      |         | 赤        |  | 緑          |       | 4.0           |  | 赤         |       | こいロしょうゆ    |  | 1.0    |  |
| 緑                            |  | しょうが        |          | 0.6           |         | 黄       |          | 三温糖           |       | 1.5      |         | 赤        |  | 緑          |       | 0.5           |  | 赤         |       | みりん        |  | 0.5    |  |
| 緑                            |  | にんにく        |          | 0.2           |         | 赤       |          | ウインナー         |       | 15.0     |         | 赤        |  | 緑          |       | 1.0           |  | 赤         |       | にんじん       |  | 11.0   |  |
| 黄                            |  | 米油          |          | 0.5           |         | 緑       |          | かぶ            |       | 17.0     |         | 赤        |  | 緑          |       | 1.5           |  | 赤         |       | たけのこ(水煮)   |  | 8.0    |  |
| 黄                            |  | 三温糖         |          | 1.5           |         | 緑       |          | にんじん          |       | 11.0     |         | 赤        |  | 緑          |       | 1.0           |  | 赤         |       | かんぴょう(乾燥)  |  | 1.0    |  |
| 赤                            |  | こいロしょうゆ     |          | 2.0           |         | 緑       |          | たまねぎ          |       | 22.0     |         | 赤        |  | 緑          |       | 0.1           |  | 赤         |       | 干しいたけ      |  | 1.0    |  |
| 赤                            |  | 赤みそ         |          | 7.0           |         | 緑       |          | はくさい          |       | 17.0     |         | 赤        |  | 緑          |       | 27.0          |  | 赤         |       | 上白糖        |  | 1.0    |  |
| 黄                            |  | ごま油         |          | 0.3           |         | 緑       |          | パセリ           |       | 0.3      |         | 赤        |  | 緑          |       | 8.0           |  | 赤         |       | うすロしょうゆ    |  | 1.0    |  |
| 黄                            |  | トウバンジャン     |          | 0.1           |         | 緑       |          | 塩             |       | 0.3      |         | 赤        |  | 緑          |       | 16.0          |  | 赤         |       | みりん        |  | 0.5    |  |
| 黄                            |  | みりん         |          | 0.5           |         | 緑       |          | こしょう          |       | 0.03     |         | 赤        |  | 緑          |       | 6.0           |  | 赤         |       | 干しいたけの戻し汁  |  | 10.0   |  |
| 黄                            |  | 酒           |          | 0.5           |         | 緑       |          | うすロしょうゆ       |       | 2.0      |         | 赤        |  | 緑          |       | 5.0           |  | 赤         |       | ぶた肉        |  | 20.0   |  |
| 黄                            |  | 片栗粉         |          | 0.8           |         | 緑       |          | スープベースチキン     |       | 5.0      |         | 赤        |  | 緑          |       | 8.0           |  | 赤         |       | さいも        |  | 15.0   |  |
| 黄                            |  | 水           |          | 20.0          |         | 緑       |          | 水             |       | 100.0    |         | 赤        |  | 緑          |       | 2.0           |  | 赤         |       | だいこん(精華町産) |  | 48.0   |  |
| 赤                            |  | ローズハム       |          | 8.0           |         | 緑       |          | みかん           |       | 1個       |         | 赤        |  | 緑          |       | 100.0         |  | 赤         |       | にんじん       |  | 11.0   |  |
| 黄                            |  | 春雨          |          | 3.0           |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       | さやいんげん     |  | 5.0    |  |
| 緑                            |  | にんじん        |          | 6.0           |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       | こいロしょうゆ    |  | 2.5    |  |
| 緑                            |  | キャベツ        |          | 33.0          |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       | 三温糖        |  | 1.0    |  |
| 黄                            |  | 上白糖         |          | 1.3           |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       | みりん        |  | 1.0    |  |
| 黄                            |  | こいロしょうゆ     |          | 2.0           |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       | 酒          |  | 1.0    |  |
| 黄                            |  | 酢           |          | 2.0           |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       | 削り節        |  | 0.5    |  |
| 黄                            |  | ごま油         |          | 0.5           |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       | 水          |  | 100.0  |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         | 緑       |          |               |       |          |         | 赤        |  | 緑          |       |               |  | 赤         |       |            |  |        |  |
| 黄                            |  |             |          |               |         |         |          |               |       |          |         |          |  |            |       |               |  |           |       |            |  |        |  |

| 1月23日(火)                                                                                                                               |            |        | 1月24日(水)                              |           |        | 1月25日(木)                                                                                                                                                        |            |         | 1月26日(金)                                                                                                                                                                  |         |            | 1月29日(月)                                                                              |            |        |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|---------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|------|
| 601kcal<br>26.2g                                                                                                                       |            |        | 593kcal<br>22.8g                      |           |        | 589kcal<br>27.9g                                                                                                                                                |            |         | 738kcal<br>33.3g                                                                                                                                                          |         |            | 572kcal<br>23.0g                                                                      |            |        |      |
| ぎゅうにゅうごはん<br>きのこぎゅうどんのぐみずなどツナサラダ                                                                                                       |            |        | ぎゅうにゅうたけのこピラフ<br>はなのクリームシチュー<br>ハムサラダ |           |        | ぎゅうにゅうごはん<br>さわらのさいきょうマヨやき<br>だいこんとみぶなのしばづけサラダ<br>ゆばのすまし汁                                                                                                       |            |         | ぎゅうにゅうねぶかめし<br>とりにくのおちゃあげ<br>えびいものみそしる                                                                                                                                    |         |            | ぎゅうにゅうごはん<br>みそおでん<br>はくさいのあさづけ                                                       |            |        |      |
| 中丹・南丹地方                                                                                                                                |            |        | 乙訓地方                                  |           |        | 京都市                                                                                                                                                             |            |         | 山城地方                                                                                                                                                                      |         |            |    |            |        |      |
| 分類                                                                                                                                     | 食品名        | 使用量(g) | 分類                                    | 食品名       | 使用量(g) | 分類                                                                                                                                                              | 食品名        | 使用量(g)  | 分類                                                                                                                                                                        | 食品名     | 使用量(g)     | 分類                                                                                    | 食品名        | 使用量(g) |      |
| 赤                                                                                                                                      | 牛乳 飲用      | 1本     | 赤                                     | 牛乳 飲用     | 1本     | 赤                                                                                                                                                               | 牛乳 飲用      | 1本      | 赤                                                                                                                                                                         | 牛乳 飲用   | 1本         | 赤                                                                                     | 牛乳 飲用      | 1本     |      |
| 黄                                                                                                                                      | 米          | 80.0   | 黄                                     | 米         | 70.0   | 黄                                                                                                                                                               | 米          | 80.0    | 黄                                                                                                                                                                         | 米       | 70.0       | 黄                                                                                     | 米          | 80.0   |      |
| 赤                                                                                                                                      | 牛肉         | 40.0   | 赤                                     | ウインナー     | 7.0    | 赤                                                                                                                                                               | さわら(50g)   | 1切      | 赤                                                                                                                                                                         | 油揚げ     | 5.0        | 赤                                                                                     | ぶた肉        | 20.0   |      |
| 緑                                                                                                                                      | しめじ        | 16.0   | 緑                                     | にんじん      | 6.0    | 赤                                                                                                                                                               | 白みそ        | 5.0     | 緑                                                                                                                                                                         | 葉ネギ     | 22.0       | 赤                                                                                     | (除去食)うずら卵  | 20.0   |      |
| 緑                                                                                                                                      | えのきたけ      | 11.0   | 緑                                     | たけのこ(水煮)  | 15.0   | 赤                                                                                                                                                               | みりん        | 1.0     | 緑                                                                                                                                                                         | うす口しょうゆ | 6.0        | 赤                                                                                     | 板こんにゃく     | 10.0   |      |
| 緑                                                                                                                                      | しいたけ       | 11.0   | 緑                                     | たまねぎ      | 11.0   | 酒                                                                                                                                                               | 1.0        | 酒       | 2.0                                                                                                                                                                       | 酒       | 2.0        | 赤                                                                                     | 厚揚げ        | 20.0   |      |
| 緑                                                                                                                                      | たまねぎ       | 65.0   | 緑                                     | ホールコーン    | 5.0    | 黄                                                                                                                                                               | ノンエッグマヨネーズ | 2.5     | 削り節                                                                                                                                                                       | 2.0     | 削り節        | 2.0                                                                                   | 緑          | だいこん   | 66.0 |
| 緑                                                                                                                                      | 糸こんにゃく     | 15.0   | 塩                                     | 0.4       | 緑      | だいこん(精華町産)                                                                                                                                                      | 44.0       | 赤       | とり肉(60g)                                                                                                                                                                  | 1切      | 塩          | 0.3                                                                                   | 緑          | にんじん   | 11.0 |
| 緑                                                                                                                                      | 葉ネギ        | 6.0    | こしょう                                  | 0.02      | 緑      | みぶな                                                                                                                                                             | 11.0       | 塩       | 0.03                                                                                                                                                                      | こしょう    | 0.03       | 黄                                                                                     | さといも(精華町産) | 22.0   |      |
| 黄                                                                                                                                      | うす口しょうゆ    | 2.0    | うす口しょうゆ                               | 2.0       | 緑      | しば漬け                                                                                                                                                            | 3.0        | うす口しょうゆ | 1.5                                                                                                                                                                       | 酒       | 1.0        | 黄                                                                                     | 上白糖        | 2.0    |      |
| 黄                                                                                                                                      | こい口しょうゆ    | 3.0    | スープベースチキン                             | 10.0      | 黄      | 上白糖                                                                                                                                                             | 1.5        | 酢       | 1.5                                                                                                                                                                       | 小麦粉     | 8.0        | 赤                                                                                     | こい口しょうゆ    | 1.0    |      |
| 黄                                                                                                                                      | 三温糖        | 1.5    | 赤                                     | とり肉       | 25.0   | 黄                                                                                                                                                               | 上白糖        | 1.5     | 黄                                                                                                                                                                         | 小麦粉     | 8.0        | 赤                                                                                     | みりん        | 1.0    |      |
| 黄                                                                                                                                      | みりん        | 0.5    | 白ワイン                                  | 1.0       | 赤      | 湯葉(乾燥)                                                                                                                                                          | 0.5        | 黄       | てん茶                                                                                                                                                                       | 0.2     | 赤          | 赤みそ                                                                                   | 3.0        |        |      |
| 黄                                                                                                                                      | 酒          | 1.0    | 黄                                     | じゃがいも     | 44.0   | 赤                                                                                                                                                               | とり肉        | 15.0    | 緑                                                                                                                                                                         | 抹茶      | 0.2        | 赤                                                                                     | 信州みそ       | 3.0    |      |
| 黄                                                                                                                                      | 削り節        | 2.0    | 緑                                     | たまねぎ      | 32.0   | 赤                                                                                                                                                               | たまねぎ       | 33.0    | 緑                                                                                                                                                                         | 水       | 10.0       | 赤                                                                                     | 削り節        | 1.0    |      |
| 黄                                                                                                                                      | 水          | 20.0   | 緑                                     | なばな(精華町産) | 12.0   | 緑                                                                                                                                                               | にんじん       | 11.0    | 黄                                                                                                                                                                         | 米油      | 8.0        | 赤                                                                                     | 水          | 30.0   |      |
| 赤                                                                                                                                      | ツナ         | 10.0   | 緑                                     | にんじん      | 11.0   | 緑                                                                                                                                                               | しいたけ       | 5.0     | 赤                                                                                                                                                                         | ぶた肉     | 20.0       | 緑                                                                                     | はくさい       | 50.0   |      |
| 緑                                                                                                                                      | みずな        | 17.0   | 黄                                     | バター       | 4.0    | 緑                                                                                                                                                               | 葉ネギ        | 5.0     | 黄                                                                                                                                                                         | えび芋     | 22.0       | 緑                                                                                     | にんじん       | 11.0   |      |
| 緑                                                                                                                                      | にんじん       | 6.0    | 黄                                     | 小麦粉       | 4.0    | 緑                                                                                                                                                               | うす口しょうゆ    | 3.0     | 緑                                                                                                                                                                         | にんじん    | 11.0       | 緑                                                                                     | ゆかり        | 0.4    |      |
| 緑                                                                                                                                      | はくさい(精華町産) | 27.0   | 黄                                     | 牛乳        | 30.0   | 塩                                                                                                                                                               | 0.2        | 塩       | 0.2                                                                                                                                                                       | 緑       | しめじ        | 5.0                                                                                   | 緑          | 塩      | 0.2  |
| 黄                                                                                                                                      | 米油         | 1.5    | 塩                                     | 0.3       | 黄      | 削り節                                                                                                                                                             | 1.0        | 削り節     | 1.0                                                                                                                                                                       | 緑       | こまつな(精華町産) | 8.0                                                                                   |            |        |      |
| 黄                                                                                                                                      | こい口しょうゆ    | 2.0    | こしょう                                  | 0.04      | 黄      | こんぶ                                                                                                                                                             | 1.0        | こんぶ     | 1.0                                                                                                                                                                       | 赤       | 信州みそ       | 8.0                                                                                   |            |        |      |
| 黄                                                                                                                                      | 酢          | 1.0    | スープベースチキン                             | 5.0       | 水      | 100.0                                                                                                                                                           | 水          | 100.0   |                                                                                                                                                                           | 赤       | 削り節        | 2.0                                                                                   |            |        |      |
| 黄                                                                                                                                      | 三温糖        | 0.5    | 水                                     | 40.0      |        |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         | 水          | 100.0                                                                                 |            |        |      |
| <div>南丹地域でたくさん栽培されている「水菜」や、山の幸のきのこをたっぷり使います。</div>  |            |        | 赤                                     | ピッコロハム    | 10.0   | <div>京都を代表する漬物である「しば漬け」と、京野菜の「壬生菜」を使ってサラダにします。「西京みそ」は、京都の伝統的な白味噌です。</div>  |            |         | <div>「ねぶかめし」は、豊作を感謝して食べられる、山城地方の郷土料理です。「えび芋」は、海老のような曲がった形と縞模様が特徴で、この地域の特産品です。</div>  |         |            |  |            |        |      |
|                                                                                                                                        |            |        | 緑                                     | キャベツ      | 33.0   |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         |            |                                                                                       |            |        |      |
|                                                                                                                                        |            |        | 緑                                     | たまねぎ      | 11.0   |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         |            |                                                                                       |            |        |      |
|                                                                                                                                        |            |        | 塩                                     | 0.3       |        |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         |            |                                                                                       |            |        |      |
|                                                                                                                                        |            |        | こしょう                                  | 0.03      |        |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         |            |                                                                                       |            |        |      |
| 黄                                                                                                                                      | 酢          | 2.0    |                                       |           |        |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         |            |                                                                                       |            |        |      |
| 黄                                                                                                                                      | 上白糖        | 0.5    |                                       |           |        |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         |            |                                                                                       |            |        |      |
| 黄                                                                                                                                      | オリーブオイル    | 0.5    |                                       |           |        |                                                                                                                                                                 |            |         |                                                                                                                                                                           |         |            |                                                                                       |            |        |      |

| 1月30日(火)                                                                            |           |        | 690kcal | 1月31日(水)                                                                            |        |    | 574kcal      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|--------------|--------|
|                                                                                     |           |        | 28.6g   |                                                                                     |        |    | 19.7g        |        |
| ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>あげさかなのゆずしょうゆだれ<br>とうふチゲ                                            |           |        |         |  |        |    |              |        |
| ぎゅうにゅう<br>こがたコッペパン<br>アマトリチャーナ<br>イタリアンサラダ                                          |           |        |         |                                                                                     |        |    |              |        |
| 分類                                                                                  | 食品名       | 使用量(g) | 分類      | 食品名                                                                                 | 使用量(g) | 分類 | 食品名          | 使用量(g) |
| 赤                                                                                   | 牛乳 飲用     | 1本     | 赤       | 牛乳 飲用                                                                               | 1本     | 赤  | 牛乳 飲用        | 1本     |
| 黄                                                                                   | 米         | 80.0   | 黄       | 小型コッペパン(40g)                                                                        | 1個     | 黄  | 小型コッペパン(40g) | 1個     |
| 赤                                                                                   | さけ(50g)   | 1切     | 黄       | スパゲティ                                                                               | 25.0   | 黄  | スパゲティ        | 25.0   |
|                                                                                     | 酒         | 1.2    | 緑       | たまねぎ                                                                                | 65.0   | 緑  | たまねぎ         | 65.0   |
| 緑                                                                                   | しょうが      | 1.3    | 緑       | にんじん                                                                                | 16.0   | 緑  | にんじん         | 16.0   |
| 黄                                                                                   | 片栗粉       | 6.0    | 赤       | ベーコン                                                                                | 15.0   | 赤  | ベーコン         | 15.0   |
| 黄                                                                                   | 米油        | 8.0    | 黄       | オリーブオイル                                                                             | 3.0    | 黄  | オリーブオイル      | 3.0    |
|                                                                                     | こい口しょうゆ   | 4.8    | 赤       | トマト缶                                                                                | 8.0    | 赤  | トマト缶         | 8.0    |
| 黄                                                                                   | 上白糖       | 1.8    | 赤       | トマトピューレー                                                                            | 3.2    | 赤  | トマトピューレー     | 3.2    |
|                                                                                     | みりん       | 1.2    | 赤       | トマトペースト                                                                             | 1.2    | 赤  | トマトペースト      | 1.2    |
| 緑                                                                                   | ゆず果汁      | 2.4    |         | スープベースチキン                                                                           | 5.0    |    | スープベースチキン    | 5.0    |
| 黄                                                                                   | トック       | 12.0   |         | ケチャップ                                                                               | 17.0   |    | ケチャップ        | 17.0   |
| 赤                                                                                   | ぶた肉       | 10.0   | 黄       | 上白糖                                                                                 | 0.6    | 黄  | 上白糖          | 0.6    |
| 赤                                                                                   | 豆腐        | 20.0   |         | 塩                                                                                   | 0.25   |    | 塩            | 0.25   |
| 緑                                                                                   | にんじん      | 11.0   |         | こしょう                                                                                | 0.01   |    | こしょう         | 0.01   |
| 緑                                                                                   | はくさい      | 16.0   | 緑       | キャベツ(精華町産)                                                                          | 33.0   | 緑  | キャベツ(精華町産)   | 33.0   |
| 緑                                                                                   | キムチ       | 15.0   | 緑       | にんじん                                                                                | 6.0    | 緑  | にんじん         | 6.0    |
| 緑                                                                                   | にら        | 6.0    | 緑       | ホールコーン                                                                              | 10.0   | 緑  | ホールコーン       | 10.0   |
| 緑                                                                                   | しめじ       | 6.0    | 緑       | レモン果汁                                                                               | 0.3    | 緑  | レモン果汁        | 0.3    |
|                                                                                     | うす口しょうゆ   | 1.0    |         | 塩                                                                                   | 0.3    |    | 塩            | 0.3    |
| 赤                                                                                   | 信州みそ      | 1.0    |         | こしょう                                                                                | 0.01   |    | こしょう         | 0.01   |
| 赤                                                                                   | 赤みそ       | 3.0    |         | 酢                                                                                   | 2.0    |    | 酢            | 2.0    |
|                                                                                     | スープベースチキン | 4.0    | 黄       | 上白糖                                                                                 | 0.1    | 黄  | 上白糖          | 0.1    |
|                                                                                     | 水         | 80.0   | 黄       | オリーブオイル                                                                             | 0.5    | 黄  | オリーブオイル      | 0.5    |
|  |           |        |         |  |        |    |              |        |

## 正月(1/1~)



### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

**黒豆**…健康

**きんとん** ……金運

**伊達巻** ……学業成就

**エビ**…長寿

**れんこん** ……将来の見通し

**里いも** ……子宝

**数の子** ……子宝

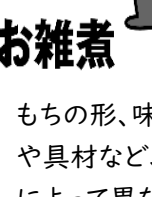


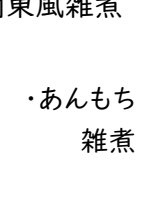
### お雑煮

もちの形、味つけや具材など、地域によって異なる。

**関東風雑煮**

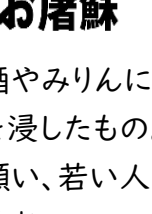
**関西風雑煮**

**しょうゆ雑煮**

**あんもち**

**小豆**

**雑煮**

**お屠蘇**

酒やみりん、漢方薬を浸したものを長寿を願い、若い人から順に飲む。



### 鏡開き(1/11)

**お汁粉**

歳神様へ備えた鏡もちを割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



### 人日の節句(1/7)

**七草がゆ**

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



### 小正月(1/15)

**小豆がゆ**

邪気を払う小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。



### 二十日正月(1/20)

**あら炊き**

歳神様がお帰りになる日。残った正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もある。