



よていこんだてひょう



2024年1月

相楽東部広域連合立笠置小学校

日	こんだてめい		血・肉・骨のもとになる 赤色の食べ物	熱や力のもとになる 黄色の食べ物	体のちようしをととのえる 緑色の食べ物	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
10 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ けずりぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん にんじん ほうれんそう もやし みかん	きょうから3学期の給食がスタートし 今日から3学期の給食がスタートし ます。手洗いや身支度、準備をきち んとし、安全においしく食べられ るように心がけましょう。	540 kcal 21.6 g
	主食	ご飯					
	主菜	みそおでん					
	副菜	ほうれん草のお浸し					
	果物	みかん					
11 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ツナみずに	こがたパン こむぎこ マーガリン あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	ふゆ 冬はあたたかい汁物を食べると温ま りますね。今日はあたたかいシ チューを調理員さんの手作りのパイ で包みました。	755 kcal 23.1 g
	主食	小型パン					
	主菜	パイシチュー					
	副菜	キャベツとツナのサラダ					
12 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう くろまめ とりにく あぶらあげ しろみそ みそ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こま こむぎこ	にんじん しいたけ だいこん きんときにんじん かぶ	きょう 今日は正月こんだてです。紅白なま すに使っているにんじんは、金時 にんじんです。ふだん食べている人參 よりも色が濃くて、甘みがありま す。	589 kcal 26.8 g
	主食	黒豆ご飯					
	副菜	紅白なます					
	汁物	白みそ雑煮					
15 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ けずりぶし	こめ あぶら さとう こま	しょうが だいこん にんじん グリーンピース もやし しゅんぎく	しゅんぎく 春菊は、栄養がたくさんつまった緑 かおうしよく 黄色やさいです。ビタミンや鉄分が 豊富にふくまれています。関西地方 では、「菊菜」ともいいます。	550 kcal 22.7 g
	主食	ご飯					
	主菜	豚肉と大根のべっこう煮					
	副菜	春菊ともやしのごま酢和え					
16 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう さけ ひじき ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ さとう あぶら	にんじん だいこん はくさい	だいこん 大根は冬を代表する野菜です。大根 は、寒くなればなるほど甘くなると いわれています。葉に近い部分が甘 く、根本は辛みがあるので、大根お ろしに使われることが多いです。	503 kcal 27.1 g
	主食	ご飯					
	主菜	鮭の塩焼き					
	副菜	ひじきの炒め煮					
	汁物	大根のみそ汁					
17 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ はるさめ	にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい	ピンパンには、切り干し大根を入 れました。水分たっぷりの大根を干 して、うまみがぎゅっとつまったも のが切り干し大根です。	500 kcal 23.3 g
	主食	ピピンパ丼					
	主菜	ピピンパ丼					
	汁物	春雨スープ					
18 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう だいす ふたにく ツナみずに	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう こま マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし きりぼしだいこん こまつな もやし	きょう 今日はいい歯の日です。ふだんより かむことを意識してみましょう。よ くかむと、歯だけではなく、集中力 があがったり、全力を出せるよう なったりと、いいことがたくさんあ ります。	613 kcal 25.8 g
	主食	ミルクパン					
	主菜	ポークビーンズ					
	副菜	切り干し大根のマヨネーズ和え					
19 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	こめ かたくりこ あぶら マーマレード さとう ABCマカロニ じゃがいも	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	あげた鶏肉に、マーマレードのたれ をからめたのがマーマレードチキン です。マーマレードは、オレンジや 夏みかんを使ったジャムですが、さ わやかな味が料理にも合います。	686 kcal 30.1 g
	主食	ご飯					
	主菜	マーマレードチキン					
	副菜	フレンチサラダ					
	汁物	ABCスープ					

日	こんだてめい		血・肉・骨の もとなる 赤色の食べ物	熱や力の もとなる 黄色の食べ物	体のちようしを ととのえる 緑色の食べ物	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
22 月	牛乳	牛乳 京都味わいの旅献立	ぎゅうにゅう さばみず こうやどうふ かまぼこ たまご もずく あぶらあげ けずりぶし	こめ さとう あぶら	にんじん しいたけ グリーンピース たまねぎ みかん	今年(ことし)の給食(きゅうしょく)しゅうかんのテーマは、「京都(きょうと)あじわいの旅(たび)」です。丹後(たんご)、中丹(なかつ)、南丹(なんたん)、乙訓(おつくん)、山城(やましろ)そして和束(わづか)、南(みなみ)やましろ、笠置(かさし)と、給食(きゅうしょく)で、京都(きょうと)を旅(たび)します。丹後(たんご)はさばをつかってばら寿司(すし)です。	575 kcal
	主食	丹後(たんご)のばら寿司(すし)					27.8 g
	主菜	もずくのすまし汁(じゅう)					
	汁物	みかん					
23 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう はまち ひじき わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ さとう	だいこん えだまめ あかしそ もやし にんじん	ちゅうたん、まいづる、うみ中丹(なかつ)は、舞鶴(まいづる)の海(うみ)でとれたはまちをつか、こんだてを使った献立(けんりつ)です。また、舞鶴(まいづる)では京(きょう)の伝統(でんとう)やさい「佐賀(さか)質(しつ)大根(だいこん)」というだいこん、ゆづめい、なま、つか大根(だいこん)が有名(ゆうめい)です。生(なま)で使う(つか)と、からい大根(だいこん)ですが、火(ひ)をいれるとほくほくして甘(あま)くなるのが特徴(ていごう)です。	542 kcal
	主食	ご飯(ごはん)					26.1 g
	主菜	はまちの照り焼き(てりやき)					
	副菜	さっぱり大根(だいこん)のサラダ					
汁物	わかめのみそ汁(じゅう)						
24 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく くろまめ	こめ むぎ ごむぎ マーガリン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ しめじ りんご みずな はくさい ゆずかじゅう	なんたん、くろまめ、つか南丹(なんたん)は、黒豆(くろまめ)やしめじを使ったカレー(カレー)です。丹波(たんば)の黒豆(くろまめ)だいこん、めじが有名(ゆうめい)です。水菜(みずな)やゆずなど、いろいろな野菜(やさい)がとれます。	619 kcal
	主食	丹波(たんば)の里(さと)カレー					21.2 g
	主菜	水菜(みずな)のゆず和え					
	副菜						
25 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ けずりぶし かつおぶし	こめ あぶら さとう	しょうが だいこん だけのこ グリーンピース なのはな ほうれんそう	おとくに乙訓(おつくん)は、たけのこや花菜(はなな、ゆうめい)が有名(ゆうめい)です。京都(きょうと)のたけのこのほとんどは、おとくにいちいき乙訓(おつくん)地域(ちいき)でとれています。	554 kcal
	主食	ご飯(ごはん)					24.7 g
	主菜	大根(だいこん)とたけのこの煮物(にもの)					
	汁物	花菜(はなな)とほうれん草(そう)のおかか和え					
26 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ みそ けずりぶし	こめ むぎ さとう ごむぎ あぶら	しろねぎ あおねぎ しょうが まつちや すいき にんじん たまねぎ	やましろ山城(やましろ)はねぎやお茶(ちや、ゆうめい)が有名(ゆうめい)です。今日(けふ)はねぎを使った根深飯(ねふかめし)にしました。ほんらい、お米(こめ)の収穫(とと)を祝(いわ)う11月(がつ)に豊作(とよさく)を感謝(かんしゃ)して作(つく)られます。和束(わづか)は、お茶(ちや、ゆうめい)が有名(ゆうめい)です。抹茶(まっちゃ)を使ったてん大ぶら(たいふら)にしました。	615 kcal
	主食	根深飯(ねふかめし)					31.7 g
	主菜	鶏肉(とりにく)の抹茶(まっちゃ)大ぶら					
	汁物	すいきのみそ汁(じゅう)					
30 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし だいす かまぼこ わかめ みそ けずりぶし	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくり あぶら	あおねぎ たまねぎ にんじん しろねぎ はくさい	みなみやましろ、いわ南山城(みなみやましろ)では、お祝(いわ)いのときになんば(なんば)ん大豆(だいず)を食べ(た)るそうです。魚(いさな)のかわりに大豆(だいず)を油(あぶら)で揚(あ)げて、あますっぱいたタレ(たれ)をかけました。また、かみなりがよくなる時期(じき)に、豆腐(とうふ)の入(はい)ったかみなりご飯(ごはん)を食べ(た)るそうです。	564 kcal
	主食	かみなりご飯(ごはん)					26.2 g
	主菜	こんにやくの土佐煮(とさにし)					
	副菜	南蛮大豆(なんばんだいず)					
汁物	かまぼこのみそ汁(じゅう)						
31 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう しかにく ヨーグルト	こめ むぎ ごむぎ マーガリン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん おうとう	かさぎ笠置(かさぎ)は、やまとある工房(こうぼう)さんの鹿肉(しかにく)をを使ったカレー(カレー)です。笠置(かさぎ)の山(やま)で年間(ねんかん)300頭(とう)の鹿(しか)が捕獲(ほくわく)されています。	565 kcal
	主食	笠置山(かさぎやま)の恵みカレー					20.8 g
	主菜						
	デザート	フルーツヨーグルト					

※食材の納入状況や気象状況等によって、献立が変更になる場合があります。

※米は京都府産です。下線の食材は京都府産のものです。混ぜごはん、丼、カレー等の日は、麦が入ったごはんです。

※29日(月)は振替休日です。

デジタル版の献立表はこちらから！
下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！
下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力していただけます。

