

1月の予定献立表

1月8日(木)		1月9日(金)		1月13日(火)		【わくわく給食】 ～山城地域の 給食室おすすめレシピ～ 「久御山町の給食室おす すめレシピ」から、 「淀大根の煮物」をい ただきます。 淀大根とは？ 京都南部の淀地区を中 心に栽培されるよう なったもので、聖護院大 根ともよばれています。 直径およそ20cm、重 さは大きいもので4kgに なる大きな丸大根で、 まろやかな甘さをもち、 大根特有の辛味や苦みが 少ないのが特徴です。	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		
ごはん		ワインナーピラフ		ゆかりご飯			
牛乳		牛乳		牛乳			
ぶりの照り焼き		米粉マカロニスープ		淀大根の煮物			
紅白なます		キャベツとツナのサラダ		豚汁			
雑煮							
お 正 月 献 立		わ く わ く 給 食					
米	55 g	米	70 g	米	80 g		
牛乳	1 本	ポークワインナー	20 g	ゆかり	2 g		
ぶり	1 切	にんじん	5 g	牛乳	1 本		
濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	5 g	丸大根	60 g		
みりん	1 g	ホールコーン	5 g	厚揚げ	30 g		
酒	1 g	塩	0.5 g	濃口しょうゆ	1 g		
濃口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	4 g		
さとう	1 g	濃口しょうゆ	1 g	さとう	3 g		
みりん	1 g	チキンスープ	10 g	みりん	1 g		
片栗粉	0.5 g	牛乳	1 本	けずりぶし	1 g		
水	5 g	ベーコン	10 g	水	30 g		
だいこん(八幡産)	30 g	にんじん	10 g	豚肉	10 g		
にんじん	5 g	たまねぎ	30 g	にんじん	10 g		
酢	3 g	米粉マカロニ	5 g	ごぼう	10 g		
上白糖	1.5 g	パセリ(乾)	0.03 g	たまねぎ	15 g		
塩	0.2 g	塩	0.4 g	板こんにゃく	10 g		
煮込みもち	30 g	こしょう	0.03 g	青ねぎ(八幡産)	5 g		
とり肉	10 g	チキンスープ	8 g	八幡のみそ	9 g		
かまぼこ	10 g	薄口しょうゆ	2 g	八幡の白みそ	3 g		
金時人参	5 g	水	100 g	けずりぶし	2 g		
だいこん(八幡産)	20 g	キャベツ(八幡産)	40 g	水	100 g		
小松菜	10 g	ツナノンオイル	10 g				
八幡のみそ	4 g	にんじん	10 g				
八幡の白みそ	8 g	塩	0.2 g				
けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g				
水	100 g	酢	0.02 g				
		ノンエッグマヨネーズ	8 g				
招福 開運							
1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		1月19日(月)	
ハヤシライス 牛乳 ジャーマンポテト		ごはん 牛乳 鰯のみそ煮 五目汁		小型パン 牛乳 塩やきそば ワインナーのスープ りんごゼリー		発芽玄米入りごはん 牛乳 鶏肉とれんこんの甘からあえたぬき汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	80 g	小型パン	1 こ	米	75 g
麦	6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g
牛肉	20 g	生鶏	1 切	豚肉	25 g	牛乳	1 本
にんじん	20 g	合わせみそ	10 g	いか	20 g	とり肉	60 g
たまねぎ	20 g	さとう	4 g	にんじん	20 g	濃口しょうゆ	0.5 g
しめじ	60 g	酒	1 g	キャベツ	30 g	片栗粉	7 g
小麦粉	10 g	土しうが	1 g	たまねぎ	30 g	酒	1 g
マーガリン	6 g	みりん	2 g	太もやし	20 g	れんこん	20 g
塩	6 g	濃口しょうゆ	2 g	ピーマン	5 g	揚げ油	20 g
こしょう	0.6 g	水	10 g	ガーリックパウダー	0.03 g	さとう	3 g
オールスパイス	0.02 g	豚肉	10 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	3 g
ローリエ	0.02 g	土しうが	1 g	塩	1 g	みりん	1 g
赤ワイン	0.03 g	にんじん	10 g	酒	2 g	にんじん	10 g
トマトケチャップ	1 g	たまねぎ	20 g	みりん	2 g	だいこん(八幡産)	15 g
トマトピューレ	10 g	にら	5 g	ピーマン	3 g	板こんにゃく	15 g
ウスターソース	5 g	太もやし	20 g	チキンスープ	3 g	油揚げ	5 g
デジラスリーズ	2 g	薄口しょうゆ	4 g	水	5 g	さつま揚げ	10 g
チキンスープ	10 g	塩	0.3 g	焼きそばめん	50 g	えのきたけ	8 g
水	90 g	こしょう	0.02 g	にんじん	10 g	土しうが	0.5 g
牛乳	1 本	けずりぶし	0.2 g	たまねぎ	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
ベーコン	10 g	水	100 g	ポークワインナー	15 g	薄口しょうゆ	2 g
たまねぎ	20 g			薄口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	1 g
じゃがいも	60 g			塩	0.4 g	けずりぶし	2 g
パセリ(乾)	0.3 g			こしょう	0.02 g	塩	0.1 g
マーガリン	1 g			チキンスープ	6 g	水	100 g
塩	0.2 g			水	100 g	片栗粉	1 g
こしょう	0.01 g			パセリ(乾)	0.02 g		
				粉寒天	0.4 g		
				上白糖	3 g		
				水	30 g		
				りんごジュース	40 g		
1月の平均栄養量							
区分	小学校	中学校					
エネルギー	600kcal	733kcal					
たんぱく質	26.5g	32.4g					

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。



給食甲子園とは？

全国の学校で登場した
献立を、その年のテーマ
に応じて日本一を競う大
会です。食育を広め、地
産地消を進めていくこと
を目的としています。

47 都道府県から各1校選定後、全国を6ブロックに分けて書類審査されます。

決勝大会では12校の代表が集まり、調理コンテストを行い優勝が決まります。

給食調理 今年の二、三は「全国学校給食男子園出場」しちゃ

給食週間 今年のテーマは「全国学校給食中子園出場レシピ」									
1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
じゃがバタコーンごはん 牛乳 和風鍋 切干大根と枝豆のサラダ		ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏肉の梅ソース 小松菜のみそ汁		豚丼 牛乳 塩こうじかきたま汁		ごはん 牛乳 にしんの塩焼き 茎わかめのじげもんきんぴら けんちゃん汁		コッペパン 牛乳 フライドチキン もち麦のスープ	
北海道・東北		中部・近畿		中信越・北陸・関東		九州・沖縄		中国・四国	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	60 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	コッペパン	1 g
塩	0.2 g	干しひじき	1.5 g	豚肉	35 g	牛乳	1本	牛乳	1本
薄口しょうゆ	0.5 g	糸かつお	1 g	たまねぎ	60 g	にじん一塩	1切	ごり肉	70 g
ホールコーン	7 g	白いりごま	1 g	青ねぎ(八幡産)	7 g	サラダ油	0.3 g	こしょう	0.03 g
じゃがいも	30 g	濃口しょうゆ	2.5 g	にんじん	7 g	ごり肉	10 g	ジンジャー・パウダー	0.03 g
バター	3 g	さとう	1 g	糸こんにゃく	30 g	さつま揚げ	5 g	ガーリック・パウダー	0.03 g
濃口しょうゆ	1 g	みりん	1.5 g	濃口しょうゆ	7 g	大豆(蒸)	5 g	バジル	0.02 g
牛乳	1本	牛乳	1本	さとう	3 g	にんじん	6 g	カレー粉	0.3 g
豚肉	35 g	ごり肉	1切	みりん	2 g	三度豆	5 g	濃口しょうゆ	2 g
油揚げ	7 g	おろしにんにく	0.2 g	牛乳	1本	茎わかめ(乾燥)	0.8 g	赤ワイン	2 g
焼き豆腐	30 g	濃口しょうゆ	0.5 g	液卵	20 g	白いりごま	1 g	片栗粉	8 g
にんじん	10 g	酒	1 g	小松菜	10 g	さとう	1.5 g	揚げ油	7 g
だいこん(八幡産)	20 g	梅肉	4 g	さつまいも	10 g	濃口しょうゆ	1.8 g	もち麦	7 g
はくさい	30 g	濃口しょうゆ	1.2 g	にんじん	10 g	酒	1 g	じゃがいも	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	サラダ油	0.3 g	にんじん	15 g
さとう	0.5 g	酒	2 g	カットしめじ	8 g	一味唐辛子	0.01 g	たまねぎ	25 g
塩	0.1 g	片栗粉	0.2 g	油揚げ	5 g	にんじん	10 g	ほうれんそう(八幡産)	15 g
濃口しょうゆ	1 g	だまねぎ	30 g	塩麹	3 g	だいこん	20 g	チキンスープ	8 g
薄口しょうゆ	1.5 g	太もやし	10 g	濃口しょうゆ	2.5 g	ごぼう	10 g	薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g	小松菜	20 g	片栗粉	1 g	さといも	25 g	塩	0.4 g
水	50 g	油揚げ	5 g	けずりぶし	2 g	とうふ	10 g	こしょう	0.04 g
切干したいごん	2 g	青ねぎ	5 g	水	100 g	油揚げ	5 g	おろしにんにく	0.1 g
キャベツ(八幡産)	12 g	八幡の白みそ	3 g			青ねぎ	5 g	水	100 g
むき枝豆	10 g	八幡のみそ	9 g			薄口しょうゆ	2 g		
にんじん	5 g	けずりぶし	3 g			濃口しょうゆ	4 g		
さとう	0.5 g	水	100 g			塩	0.2 g		
米酢	1.5 g					けずりぶし	2 g		
濃口しょうゆ	2 g					水	100 g		
ごま油	0.3 g								

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。

※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。