

★マークは和知中学校3年生の
リクエスト献立です。



1がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	献立	赤	黄	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子をよくする	
11 水	ぶたにくとこんさいの ぼかぼかカレー フルーツしらたま ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも しらたま むぎ サラダあぶら	たまねぎ だいこん れんこん みかん もも にんじん ごぼう グリーンピース パイナップル	735 kcal 22.3 g
12 木	ぎゅうにくちらし こうはくすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ さつまあげ	こめ サラダあぶら さとう	ごぼう さんどまめ たまねぎ にんじん だいこん くじゃうねぎ	583 kcal 22.3 g
13 金	【お正月献立】 じんじつのせっくごはん さわらのこうみやき きょうふうおそくに ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さわら しろみそ あぶらあげ とりにく	こめ サラダあぶら もち ごま さとう	だいこん せり くじゃうねぎ しいたけ かぶは にんじん かぶ	675 kcal 33.0 g
「春の七草」の中から、せりとだいこんが入った炊き込みご飯です。					
16 月	【給食委員選抜献立】 ごはん とりにくのマスタードやき ほうれんそうのごまあえ ワンタンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とりにく ぶたにく	こめ ごま さとう ワンタン	キャベツ ほうれんそう たけのこ にんじん たまねぎ くじゃうねぎ	663 kcal 30.6 g
17 火	【防災食献立】 わかめごはん ぶたじる みかん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ じゃがいも	はくさい だいこん こんにゃく みかん ごぼう にんじん しろねぎ	517 kcal 18.3 g
非常食のわかめごはんを使った防災食献立です。					
18 水	ぜんりゅうふんパン ★クリームシチュー レタスのサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ハム	ぜんりゅうふんパン じゃがいも サラダあぶら バター こめこ	にんじん グリーンピース だいこん たまねぎ レタス	505 kcal 20.2 g
19 木	ごはん たらゆすみそがけ ひじきのにももの すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ かまぼこ たら ひじき とうふ わかめ	こめ さとう	ゆず こんにゃく たまねぎ にんじん さんどまめ くじゃうねぎ	572 kcal 28.1 g
20 金	ごはん ★かぼちゃのひきにくフライ ★ツナサラダ ふゆやさいのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにく あぶらあげ ツナ みそ	こめ サラダあぶら さとう	キャベツ にんじん だいこん ごぼう みずな コーン はくさい たまねぎ	714 kcal 23.9 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。



1月7日は「人日の節句」です。この日の朝に食べる縁起物が
「七草がゆ」です。寒さに負けず生き生きとした青菜のままで冬
を越すのが「春の七草」の特徴です。
年末年始のごちそうで疲れた胃の調子を整えてくれる効果もあ
ります。スーパーなどでセットにして販売されていますよ。





1 がつのごんたて



和知学校給食センターNo.2

	献立		赤	黄	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子をよくする	
23月	【給食週間～おはなしランチ♪～】 ごはん 鶏やきチキン ポテトサラダ ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり ちんげんさい	682 kcal 27.7 g
1 / 2 3 ~ 2 / 3 は 給食週間献立です。今年は絵本の中の食材や料理を使った献立が登場しますよ！						
24火	ごはん おでん ハリハリあえ いよかんゼリー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ たまご ぎざみこんぶ	こめ さとう いよかんゼリー	だいこん にんじん こんにやく きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	670 kcal 25.4 g
25水	カレーライス りっちゃんのだんごきゅう のむヨーグルト		ぶたにく ハム とうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら サラダあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	656 kcal 21.9 g
26木	ごはん さけのしおやき キャベツのあえもの とうふのみそしる ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう さけ ツナ とうふ みそ	こめ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ くじゃうねぎ	602 kcal 33.2 g
27金	ごはん とりてん みずなとにんじんのおひたし きのこじる ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう	みずな にんじん はたけしめじ くじゃうねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ	618 kcal 27.3 g
30月	にんじんごはん ぼたんなべ かぶのわふうマリネ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ししにく やきとうふ みそ	こめ さとう くじゃうねぎオイル サラダあぶら さけかす	にんじん かぶ キャベツ だいこん はくさい はたけしめじ くじゃうねぎ こぼう	602 kcal 22.8 g
しし肉を入れるぼたん鍋は丹波地域の郷土料理の一つです。						
31火	ごはん ふりかけ ★にくじゃが だいこんサラダ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ ふりかけ じゃがいも さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん こんにやく たまねぎ さんどまめ だいこん レタス	657 kcal 20.0 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

太字で書いた食材は、京丹波町でとれた食材です。太字以外にも京丹波町産食材が出ることがあります。京都府産を優先しています。天候および生育状況により、産地が変更になることがあります。



今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

