

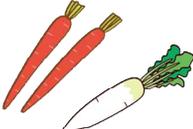
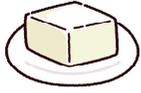
★マークは和知中学校3年生のリクエスト献立です。



# 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		体の調子を良くする		
10 水	ぶたにくとこんさいの ほかほかカレー 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 しらたまだんご	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	676 kcal 22.0 g
11 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 とうふ	ぎゅうにく さつまあげ	こめ サラダあぶら	さとう	ごぼう きんときにんじん だいこん くじょうねぎ	さんどまめ たまねぎ	555 kcal 22.3 g
12 金	<b>【お正月献立】</b> じんじつのせっくごはん はまちのてりやき きょうふうおそうちに ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう くろまめ ちりめんじゃこ しろみそ	あぶらあげ はまち 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 きんときにんじん しいたけ	だいこんは かぶ くじょうねぎ	713 kcal 35.2 g
「春の七草」の中から、せりとすずしろ(だいこん)が入ったたきこみご飯です。								
15 月	ごはん ★マーボー豆腐 もやしちゅうかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうふ みそ	こめ ごまあぶら サラダあぶら	さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ もやし	にんじん くじょうねぎ キャベツ	608 kcal 28.4 g
16 火	ごはん たらゆすみそがけ やさいのソテー すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ とうふ	たら ハム わかめ	こめ サラダあぶら	さとう	ゆずかじゅう キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん くじょうねぎ	504 kcal 26.3 g
17 水	むぎごはん ★ピビンバ ★ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく ハム	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら	コーン もやし たまねぎ	ほうれんそう にんじん くじょうねぎ	580 kcal 24.5 g
18 木	<b>【和知中学校保健委員選抜献立】</b> ごはん ユーリンチー ツナサラダ とうふのみそ汁 ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ みそ	とりにく とうふ	こめ かたくりこ サラダあぶら	こむぎこ さとう ごまあぶら	くじょうねぎ みずな コーン だいこん	キャベツ にんじん たまねぎ	668 kcal 28.4 g
19 金	<b>【給食委員選抜献立】</b> ★キムタクごはん ★わかめスープ さつまいもとくりのタルト ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ワインナー	ぶたにく	こめ サラダあぶら タルト	ごま ごまあぶら	はくさいキムチ つぼつけ たまねぎ もやし	にんじん キャベツ	568 kcal 20.5 g
キムタクごはんは給食献立の中でも人気のメニューですね！								
22 月	ごはん とりにくのアップルソースがけ みずなのドレッシングサラダ とうにゅうスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう	とりにく みそ	こめ オリーブあぶら	ごま さとう	りんごかじゅう たまねぎ みずな はくさい	キャベツ にんじん はたけしめじ	617 kcal 28.5 g
23 火	<b>【給食委員選抜献立】</b> ゆかりごはん コロッケ こまつなとじゃこのあえもの ぶたじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ぶたにく みそ	こめ サラダあぶら		こまつな にんじん だいこん	キャベツ はくさい	583 kcal 23.8 g
24 水	ごはん こうや豆腐のにももの ハムのこうみいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう こうや豆腐 ひじき	ぶたにく あぶらあげ ハム	こめ サラダあぶら	さとう ごま	たまねぎ さんどまめ こまつな もやし	にんじん こんにゃく キャベツ	681 kcal 35.6 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。

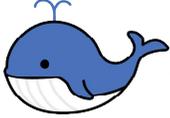




# 1がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

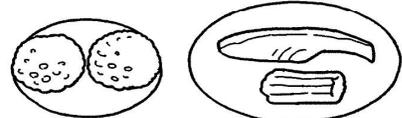
献立	赤		黄		緑		エネルギー(kcal)
	血や肉、骨になる		熱や力になる		体の調子を良くする		たんぱく質(g)
25 木 【給食感謝週間～給食タイムトラベル～】 ごはん くじらにくのしぐれに さつまあげのナムル はるさめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さつまあげ	くじらにく ハム	こめ さとう りょくとうはるさめ サラダあぶら	ごまあぶら	もやし にんじん たまねぎ こまつな	ほうれんそう しいたけ はくさい	565 kcal 28.4 g
1月25日～31日は給食週間献立です。今年は昭和後期頃の給食を再現しました！							
26 金 ナンカレー フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう ミルメーク（ココアあじ） 	ぎゅうにゅう だいたす ヨーグルト	ぎゅうにく とうにゅう	ナン サラダあぶら	じゃがいも	たまねぎ みかん もも	にんじん パイナップル りんご	625 kcal 25.7 g
29 月 てまきすし とうふのすましじる さんしょくゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	のり ぎゅうにく	こめ マヨネーズ さんしょくゼリー	さとう サラダあぶら	きゅうり たまねぎ はくさい	つぼづけ にんじん くじょうねぎ	694 kcal 27.5 g
30 火 わかめごはん こぎつねうどん おひたし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ	わかめ かまぼこ	こめ さとう	うどん	しいたけ にんじん ほうれんそう	たまねぎ くじょうねぎ キャベツ	738 kcal 29.4 g 23.3 g 3.0 g
31 水 ぜんりゅうふんパン いちごジャム チリコンカン マセドアンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ひよこまめ ハム	だいたす ぶたにく	ぜんりゅうふんパン さとう サラダあぶら いちごジャム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ マジジュールム トマト キャベツ	にんじん コーン	543 kcal 27.0 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

## 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、栄養バランスが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



## 春の七草

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。

