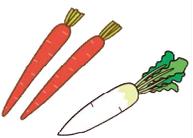



 こんげつ ちゅうがくこう 3ねんせい
**今月から中学校3年生の
 リクエスト献立が登場します！**
 ★マークが目印です！

1がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	こんだて 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			
8 水	ぶたにくとこんさいの ほかほかカレー フルーツカクテル 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 ゼリー	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	655 kcal 21.3 g	
9 木	ぎゅうにくちらし こはくすましじる みかん 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 にんじん たまねぎ みかん	さんどまめ だいこん あおなぎ	585 kcal 22.7 g	
10 金	【お正月献立】 じんじつのせっくごはん はまちのてりやき きょうふうおそずに ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ	くろまめ はまち しろみそ	こめ もち サラダあぶら	ごま さとう	だいこん せり かぶ	きんときにんじん しいたけ あおなぎ	720 kcal 37.3 g	「春の七草」の中から、せりとすずしろ(だいこん)が入った炊き込みご飯です。
14 火	ごはん ★とりにくのからあげ レタスサラダ とうふのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ	とりにく とうふ わかめ	こめ サラダあぶら	かたくりこ	レタス にんじん	たまねぎ みずな	652 kcal 27.3 g	
15 水	【給食委員選抜献立】 チャーハン オニオンスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ウイナー	こめ サラダあぶら	むぎ ぶどうゼリー	たまねぎ コーン ピーマン	にんじん キャベツ もやし	544 kcal 18.5 g	
16 木	ごはん にくじゃが ふゆなのおひたし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく	こめ さとう	じゃがいも サラダあぶら	にんじん こんにやく たまねぎ	しゅんぎく ほくさい さんどまめ	554 kcal 19.1 g	しゅんぎく 独特の香りを楽しみましょう。胃腸の働きもよくしてくれます。
17 金	ごはん あじのこうみやき ひじきに だいこんのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	あじ さつまあげ みそ	こめ さとう	ごま サラダあぶら	たまねぎ こんにやく にんじん	あおなぎ だいこん さんどまめ	566 kcal 29.3 g	
20 月	ごはん チャプチェ トックスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ サラダあぶら はるさめ さとう	トック ごまあぶら ごま	しいたけ ピーマン パプリカ たけのこ	あおなぎ たまねぎ にんじん	626 kcal 21.8 g	
21 火	にんじんごはん ごもくとうふ やさいとかまぼこのあえもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく かまぼこ	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	にんじん たまねぎ はたけしめじ たけのこ	たけのこ さんどまめ こまつな キャベツ	554 kcal 27.2 g	
22 水	ぜんりゅうふんパン とりにくのマーマレードやき ふゆやさいのシチュー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ウイナー とうにゅう	ぜんりゅうふんパン マーガリン こめこ	さつまいも	マーマレード フロコリー たまねぎ	かぶ にんじん	625 kcal 27.3 g	
23 木	ごはん たらのカラフルソースがけ よせなベスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たら	とりにく とうふ	こめ さとう	かたくりこ サラダあぶら	たまねぎ ピーマン えのき	パプリカ ほくさい しろねぎ	601 kcal 28.7 g	

※物質の都合などで、献立が変更になることがあります。

あとじ か しよくざい きょうたんばちよう しよくざい かこうひん あとじがい きょうたんばちようさんしよくざい
 太字で書いた食材は、京丹波町でとれた食材や加工品です。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。

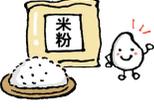




1がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

	献立	赤	黄	緑	エネルギー (kcal) 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	
24金	【給食委員選抜献立】 タコライス わかめスープ いちごクレープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	こめ ごま クレープ むぎ ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	729 kcal 26.8 g
27月	【給食感謝週間】 ○カルシウム ごはん カルシウムふりかけ きびなごのかりかりフライ ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ひじき ちくわ わかめ ふりかけ きびなご だいず あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら さとう	こんにやく にんじん たまねぎ あおねぎ きりぼしだいこん	544 kcal 26.5 g
28火	○鉄分 ごはん あつあげのカレーに てつじんミネラルサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ ツナ だいず	こめ さとう オリーブあぶら じゃがいも かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん こまつな コーン きゅうり キャベツ	636 kcal 26.9 g
29水	○食物繊維 シャキッとツルッとそぼろどん ファイバースープ さつまいもチップス ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	こめ サラダあぶら こんにやく さつまいもチップス むぎ さとう	にんじん たまねぎ あおねぎ ごぼう こまつな きりぼしだいこん	588 kcal 22.4 g
30木	○タンパク質 ごはん こめっからあげ げんきサラダ こうやどうふとこまつなの すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とりにく ハム こうやどうふ	こめ ごまあぶら こめこ さとう かたくりこ サラダあぶら	キャベツ にんじん きゅうり あおねぎ こまつな コーン	654 kcal 27.4 g
31金	○ビタミン にんじんごはん とりにくのハニーマスタードやき ビタミンACEスープ みかん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ とりにく ベーコン	こめ サラダあぶら オリーブあぶら むぎ はちみつ	にんじん みかん たまねぎ かぼちゃ フロッコリー	677 kcal 30.5 g

1月27日～31日は給食週間献立です。今年は「食べ物パワー全開 からだよろこぶ元気メニュー勢ぞろい♪」をテーマに、いろいろな栄養素を強化した献立が登場します。

鉄は、血液をつくる成分になったり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。

食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。

タンパク質は、筋肉をはじめ、血液、皮ふ、かみの毛など体をつくる材料になります。

ビタミンは、かぜをひきにくくしたり、疲れをとってくれる働きがあります。

※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や加工品です。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。



知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割も果たしています。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受け取りました。

