

1がつのこんだて



★マークは中学校3年生のリクエスト献立です！

和知学校給食センターNo.1

	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)
8 木	ぶたにくとこんさいの ほかほかカレー フルーツポンチ 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 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	657 kcal 21.6 g
9 金	【新年お祝い献立】 ぎゅうにくちらし きょうのおそくに みかん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ しろみそ ぎゅうにく とりにく	こめ サラダあぶら さといも さとう もち	にんじん かぶ ほうれんそう ごぼう さんどまめ しいたけ みかん	665 kcal 25.6 g
13 火	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん あおねぎ もやし たけのこ ほうれんそう たまねぎ	656 kcal 29.2 g
14 水	ごはん とりにくのゆうあんやき うのはなのいりに あつあげのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう おから あつあげ みそ とりにく さつまあげ わかめ	こめ さとう サラダあぶら	ゆず にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう あおねぎ	646 kcal 30.4 g
15 木	ごはん ★しろみざかなの カマフラソースがけ よせなベスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ほぎ とうふ	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん しいたけ しろねぎ	668 kcal 30.2 g
16 金	【PTA健康安全委員会献立】 チキンピラフ とうにゅうみそスープ ももゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ウインナー みそ とりにく とうにゅう	こめ サラダあぶら バター むぎ じゃがいも ももゼリー	たまねぎ えだまめ はたけしめじ にんじん ブロッコリー	661 kcal 23.7 g
19 月	ごはん にくじゃが かぶのわふうマリネ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	こめ さとう じゃがいも オリーブあぶら	にんじん たまねぎ かぶ こんにゃく さんどまめ キャベツ	594 kcal 19.5 g
20 火	ごはん つばすのてりやき ふゆなのおひたし かまぼこのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ ツバス とうふ	こめ さとう	はくさい えのき しゅんぎく にんじん たまねぎ	593 kcal 29.1 g
21 水	【ワールドランチ～メキシコ～】 ツナサンド チリコンカン みかんゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう だいた ツナ ぶたにく	ぜんりゅうふんパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも みかんゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ	616 kcal 28.0 g
22 木	【ワールドランチ～韓国～】 チュモッパふうごはん かんこくのり ヤンニョムチキン わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かんこくのり わかめ ツナ とりにく	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	えだまめ つぼづけ もやし はくさい にんじん たまねぎ	653 kcal 27.0 g
23 金	ごはん あったかおでん キャベツのつるつるいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さつまあげ うすらたまご とりにく ちくわ ハム	こめ サラダあぶら さとう マロニー	だいこん こんにゃく にら にんじん キャベツ	625 kcal 27.1 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)
		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)
26月	【給食週間特別献立】 ごはん とりにくのねぎソース きょうかんざしとキャベツのあえ とうふとはけしめじのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま	たんばこうげんねぎ たまねぎ はたけしめじ キャベツ だいこん きょうかんざし	592 kcal 26.2 g
27火	ごはん はまちのバジルおいるやき みずなとささみのサラダ やさいたっぷりスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく はまち	こめ さとう バジルおいる	キャベツ みずな しいたけ あおねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ	603 kcal 27.8 g
28水	じびえカレーライス やさいおいるサラダ しゅうちこうこうヨーグルト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう ヨーグルト しかにく ハム	こめ サラダあぶら バジルおいる じゃがいも さとう	たまねぎ エリンギ ラディッシュ にんじん グリーンピース キャベツ	661 kcal 24.0 g
29木	ごはん きょうたんばぼーくカツ はくさいのそくせきあえ くろまめどうふのみそじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きょうたんばぼーく くろまめどうふ みそ あぶらあげ	こめ パンこ さとう こむぎこ サラダあぶら	はくさい ゆず しいたけ あおねぎ みずな たまねぎ にんじん	675 kcal 31.8 g
30金	あじむのふるさとごはん ほうれんそうのおひたし ちょうろうのかすじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく くろまめ はながつお みそ	こめ サラダあぶら むぎ さけかす	はたけしめじ ほうれんそう だいこん あおねぎ にんじん はくさい こんにやく ごぼう	532 kcal 26.1 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26日～30日は学校給食週間です！

今年の学校給食週間の献立（町内統一）のテーマは「京丹波町20周年おめでとう！！～京丹波町の20の食べ物い
ただきます。味力(みりょく)に感謝 おいしさあふれる1週間～」です。京丹波町の食材を20種類以上使用した献立
です。食の宝庫である京丹波町の素晴らしさを、食べて改めて感じましょう。

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
割があります。



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
て再開するようになった。

