

★マークは中学校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				
8木	ぶたにくとこんさいの ぽかぽかカレー フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう どうにゅう	ぶたにく	こめ じゃがいも	むぎ サラダあぶら	たまねぎ たいこん れんこん みかん もも	にんじん ごぼう グリンピース 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 きょうのおぞうに 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 マーボーどうふ 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 カラフルソースかけ 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	ほき 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 ワインナー 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 プロッコリー	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 ふゆなおひたし かまぼこのすましる 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 だいす	ツナ ぶたにく	せんりゅうふんパン 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 さつまあげ うずらたまご	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) たんぱく質 (g)
		血や肉、骨になる	熱や力になる	からだの調子を良くする	
26 月	<b>【給食週間特別献立】</b> 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 とうふとはたけしめじのすまじる ぎゅうにゅう	 ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ 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	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 はまち とりにく	こめ さとう <b>バジルおいる</b>	キャベツ みずな しいたけ あおねぎ	603 kcal 27.8 g
28 水	じびえカレーライス やさいおいのサラダ 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 しかにく とうにゅう ハム <b>ヨーグルト</b>	こめ サラダあぶら バジルおいる	じゃがいも たまねぎ エリンギ ラテイッシュ	661 kcal 24.0 g
29 木	ごはん きょうたんばぼーくかつ はくさいのそくせきあえ くろまめどうふのみぞしる ぎゅうにゅう	 ぎゅうにゅう みそ <b>きょうたんばぼーく</b> <b>くろまめどうふ</b> 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	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 ちようろうのかすじる ぎゅうにゅう	 ぎゅうにゅう あぶらあげ ぱいたにく <b>くろまめ</b> はながつお みそ	こめ サラダあぶら <b>むぎ</b> さけかす	はたけしめじ ほうれんそう だいこん あおねぎ	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(みいよく)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大きいです。



#### 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た開拓者たちが大きくなりました。

