

## 1月の予定献立表

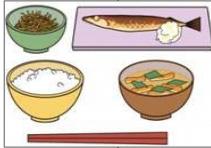
1月8日(木)		1月9日(金)		1月13日(火)		【わくわく給食】 ～山城地域の 給食室おすすめレシピ～ 「久御山町の給食室おす すめレシピ」から、 「淀大根の煮物」をい ただきます。 <u>淀大根とは？</u> 京都南部の淀地区を中 心に栽培されるよう なったもので、聖護院大 根ともよばれています。 直径およそ20cm、重 さは大きいもので4kgに なる大きな丸大根で、 まろやかな甘さをもち、 大根特有の辛味や苦みが 少ないのが特徴です。	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		
ごはん		ワインナーピラフ		ゆかりご飯			
牛乳	1本	牛乳		牛乳			
ぶりの照り焼き		米粉マカロニスープ		淀大根の煮物			
紅白なます		キャベツとツナのサラダ		豚汁			
雑煮							
お 正 月 献 立				わ く わ く 給 食			
米	55 g	米	70 g	米	80 g		
牛乳	1 本	ポークワインナー	20 g	ゆかり	2 g		
ぶり	1 切	にんじん	5 g	牛乳	1 本		
濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	5 g	丸天根	60 g		
みりん	1 g	ホールコーン	5 g	厚揚げ	30 g		
酒	1 g	塩	0.5 g	濃口しょうゆ	1 g		
濃口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	4 g		
さとう	1 g	濃口しょうゆ	1 g	さとう	3 g		
みりん	1 g	チキンスープ	10 g	みりん	1 g		
片栗粉	0.5 g	牛乳	1 本	けずりぶし	1 g		
水	5 g	ベーコン	10 g	水	30 g		
だいこん(八幡産)	30 g	にんじん	10 g	豚肉	10 g		
にんじん	5 g	たまねぎ	30 g	にんじん	10 g		
酢	3 g	米粉マカロニ	5 g	ごぼう	10 g		
上白糖	1.5 g	パセリ(乾)	0.03 g	たまねぎ	15 g		
塩	0.2 g	塩	0.4 g	板こんにゃく	10 g		
煮込みもち	30 g	こしょう	0.03 g	青ねぎ(八幡産)	5 g		
とり肉	10 g	チキンスープ	8 g	八幡のみそ	9 g		
かまぼこ	10 g	薄口しょうゆ	2 g	八幡の白みそ	3 g		
金時人参	5 g	水	100 g	けずりぶし	2 g		
だいこん(八幡産)	20 g	キャベツ(八幡産)	40 g	水	100 g		
小松菜	10 g	ツナノオイル	10 g				
八幡のみそ	4 g	にんじん	10 g				
八幡の白みそ	8 g	塩	0.2 g				
けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g				
水	100 g	酢	1 g				
		ノンエッグマヨネーズ	8 g				
							
1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		1月19日(月)	
ハヤシライス		ごはん		小型パン		発芽玄米入りごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ジャーマンポテト		鰯のみそ煮		塩やきそば		鶏肉とれんこんの甘からあえたぬき汁	
五目汁				ワインナーのスープ			
りんごゼリー				りんごゼリー			
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	80 g	小型パン	1 こ	米	75 g
麦	6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g
牛肉	20 g	豚肉	25 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
にんじん	20 g	いか	20 g	ぞり肉	60 g		
たまねぎ	20 g	にんじん	20 g	濃口しょうゆ	0.5 g		
しめじ	60 g	キャベツ	30 g	片栗粉	7 g		
小麦粉	10 g	たまねぎ	30 g	酒	1 g		
マーガリン	6 g	太もやし	20 g	れんこん	20 g		
塩	6 g	ピーマン	5 g	揚げ油	20 g		
こしょう	6 g	ガーリックパウダー	0.03 g	さとう	9 g		
オールスパイス	0.02 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	3 g		
ローリエ	0.02 g	塩	1 g	みりん	3 g		
赤ワイン	0.03 g	酒	2 g	だんじん	1 g		
トマトケチャップ	1 g	みりん	2 g	だいこん(八幡産)	10 g		
トマトピューレ	10 g	ピーマン	20 g	板こんにゃく	15 g		
ウスターソース	5 g	太もやし	30 g	油揚げ	15 g		
デジラスース	2 g	チキンスープ	3 g	さつま揚げ	5 g		
チキンスープ	10 g	水	5 g	えのきたけ	9 g		
水	4 g	焼きそばめん	50 g	土しうが	8 g		
牛乳	90 g	こしょう	0.02 g	青ねぎ(八幡産)	0.5 g		
ベニコン	1 本	たまねぎ	10 g	薄口しょうゆ	2 g		
たまねぎ	10 g	けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	2 g		
じゃがいも	20 g	水	100 g	けずりぶし	1 g		
パセリ(乾)	60 g			塩	0.1 g		
マーガリン	0.3 g			水	100 g		
塩	1 g			片栗粉	1 g		
こしょう	0.2 g						
	0.01 g						
1月の平均栄養量							
区分		小学校	中学校				
エネルギー		600kcal	733kcal				
たんぱく質		26.5g	32.4g				

\* 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。  
\* 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。



1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
菜めしご飯 牛乳 豚肉と白菜の豆乳煮 ほうれん草ともやしのナムル		ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 白菜の塩昆布あえ 野菜のすまし汁		黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のマスター焼き ベジタブルスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	黒糖パン	1 こ
菜めし	2.4 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
牛乳	1 本	豚肉	50 g	あじ	1 切	どり肉	70 g
豚肉	30 g	塩	0.05 g	濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	30 g
にんじん	20 g	こしょう	0.01 g	酒	1 g	粒入りマスター	1.2 g
たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	片栗粉	3 g	酒	1 g
はくさい	60 g	キャベツ(ハ幡産)	40 g	米粉	2 g	オーリーブ油	1 g
油揚げ	7 g	おろしにんにく	0.1 g	揚げ油	4 g	濃口しょうゆ	2.2 g
土しょうが	1 g	サラダ油	0.2 g	ばくさい	50 g	さとう	1 g
白みそ	5 g	さとう	1.5 g	にんじん	5 g	塩	0.07 g
豆乳	10 g	濃口しょうゆ	1.5 g	塩こんぶ	1 g	こしょう	0.02 g
酒	1 g	テンメンジャン	2 g	薄口しょうゆ	0.1 g	おろしにんにく	0.2 g
塩	0.4 g	合わせみそ	1 g	どり肉	10 g	キャベツ	30 g
こしょう	0.03 g	トウバンジャン	1 g	たまねぎ	30 g	にんじん	10 g
薄口しょうゆ	1 g	片栗粉	0.5 g	にんじん	10 g	小松菜	10 g
チキンスープ	4 g	どり肉	10 g	薄口しょうゆ	3 g	豚肉	10 g
片栗粉	1 g	にんじん	10 g	塩	0.2 g	薄口しょうゆ	3 g
水	30 g	たまねぎ	20 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	3 g
ほうれんそう(ハ幡産)	20 g	太もやし	15 g	水	100 g	塩	0.5 g
にんじん	8 g	普通春雨	7 g			こしょう	0.02 g
太もやし	25 g	青ねぎ(ハ幡産)	5 g			水	100 g
ごま油	0.3 g	塩	0.4 g				
酢	2 g	こしょう	0.02 g				
さとう	2 g	薄口しょうゆ	3 g				
濃口しょうゆ	3 g	けずりぶし	2 g				
白すりごま	1 g	水	100 g				

一汁二菜の  
和食献立です。



給食甲子園とは?

全国の学校で登場した  
献立を、その年のテーマ  
に応じて日本一を競う大  
会です。食育を広め、地  
産地消を進めていくこと  
を目的としています。

47都道府県から各1  
校選定後、全国を6ブ  
ロックに分けて書類審査  
されます。

決勝大会では12校の  
代表が集まり、調理コン  
テストを行い優勝が決ま  
ります。

給食週間 今年のテーマは「全国学校給食甲子園出場レシピ」

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
じゃがバタコーンごはん 牛乳 和風鍋 切干大根と枝豆のサラダ		ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏肉の梅ソース 小松菜のみそ汁		豚丼 牛乳 塩こうじかきたま汁		ごはん 牛乳 にしんの塩焼き 茎わかめのじげもんきんぴら けんちゃん汁		コッペパン 牛乳 フライドチキン もち麦のスープ	
<b>北海道・東北</b>									
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	60 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	コッペパン	1 こ
塩	0.2 g	半じひじき	1.5 g	豚肉	35 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
薄口しょうゆ	0.5 g	糸かつお	1 g	たまねぎ	60 g	だいじん=塩	1 切	どり肉	70 g
ホールコーン	7 g	白いりごま	1 g	青ねぎ(ハ幡産)	7 g	サラダ油	0.3 g	こしょう	0.03 g
じゃがいも	30 g	濃口しょうゆ	2.5 g	にんじん	7 g	どり肉	10 g	ジンジャー・パウダー	0.03 g
バター	3 g	さとう	1 g	系こんにゃく	30 g	さつま揚げ	5 g	ガーリック・パウダー	0.03 g
濃口しょうゆ	1 g	みりん	1.5 g	濃口しょうゆ	7 g	大豆(蒸)	5 g	バジル	0.02 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	さとう	3 g	三度豆	5 g	カレー粉	0.3 g
豚肉	35 g	どり肉	1 切	みりん	2 g	みわかめ(乾燥)	0.8 g	濃口しょうゆ	2 g
油揚げ	7 g	おろしにんにく	0.2 g	牛乳	1 本	白いりごま	1 g	赤ワイン	2 g
焼き豆腐	30 g	濃口しょうゆ	0.5 g	液卵	20 g	さとう	1.5 g	片栗粉	8 g
にんじん	10 g	酒	1 g	小松菜	10 g	濃口しょうゆ	1.8 g	揚げ油	7 g
だいこん(ハ幡産)	20 g	梅肉	4 g	さつまいも	10 g	酒	1 g	もち麦	7 g
はくさい	30 g	濃口しょうゆ	1.2 g	にんじん	10 g	サラダ油	0.3 g	じゃがいも	15 g
青ねぎ(ハ幡産)	5 g	さとう	2 g	青ねぎ(ハ幡産)	5 g	一味唐辛子	0.01 g	にんじん	15 g
さとう	0.5 g	酒	2 g	カットしめじ	8 g	だいじん	10 g	たまねぎ	25 g
塩	0.1 g	片栗粉	0.2 g	油揚げ	5 g	だいこん	20 g	ほうれんそう(ハ幡産)	15 g
濃口しょうゆ	1 g	たまねぎ	30 g	塩麹	3 g	ごぼう	10 g	チキンスープ	8 g
薄口しょうゆ	1.5 g	太もやし	10 g	濃口しょうゆ	2.5 g	さといも	25 g	薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g	小松菜	20 g	片栗粉	1 g	とうふ	10 g	塩	0.4 g
水	50 g	油揚げ	5 g	けずりぶし	2 g	油揚げ	5 g	こしょう	0.04 g
切干じだいごん	2 g	青ねぎ	5 g	水	100 g	青ねぎ	5 g	おろしにんにく	0.1 g
キャベツ(ハ幡産)	12 g	八幡の白みそ	3 g			薄口しょうゆ	2 g	水	100 g
むき枝豆	10 g	八幡のみそ	9 g			濃口しょうゆ	4 g		
にんじん	5 g	けずりぶし	3 g			塩	0.2 g		
さとう	0.5 g	水	100 g			けずりぶし	2 g		
米酢	1.5 g					水	100 g		
濃口しょうゆ	2 g								
ごま油	0.3 g								

\* 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。

\* 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。