

令和5年1月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

(小学校)



福知山市教育委員会
福知山市学校給食会
学校給食センター

日 (曜)	献立名 牛乳は毎日つきます	エネルギー kcal 基準値 636	塩分 g 基準値 2.0	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
11 (水)	さんしょくどん (ごはん) きんときにんじんのこうはくなます えびいものぞうに	607	1.3	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく あぶらあげ みそ しろみそ	ごはん こめあぶら さとう しらたまだんご えびいも	たまねぎ とうもろこし しょうが にんじん だいこん きんときにんじん ゆず ねぎ はくさい ほうれんそう
12 (木)	コッペパン ポークビーンズ ㊸ パンパンジーふうサラダ こめこのタルト (とうにゅうプリン)	703	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう とりささみ	コッペパン (きかく) じゃがいも こめあぶら さとう ねりごま いりごま こめこのタルト (とうにゅうプリン)	たまねぎ にんじん トマト キャベツ
13 (金)	●まるごとふくちやまのひ ごはん あじのおろしソース みずなのごまあえ くるまめとえびいものにも	687	1.7	ぎゅうにゅう あじ とりにく くるまめ やき豆腐 がんもどき	ごはん でんぷん こめこ こめあぶら さとう いりごま すりごま えびいも	だいこん はくさい みずな にんじん きんときにんじん こんにやく ごぼう
16 (月)	ごはん はつぼうさい しゅうまい きりぼしだいこんのナムル	618	2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ しゅうまい	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ こまつな きりぼしだいこん キャベツ
17 (火)	カレーライス (ごはん) ㊸ オニオンドレッシングサラダ こざかな ◆カル秀メニュー	613	1.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こざかな	ごはん こめあぶら じゃがいも カレールー オニオンドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ みずな
18 (水)	●ほっかいどう・とうほくちほうのひ ごはん たらざんぎ いかにんじん けのじり	613	2.4	ぎゅうにゅう たら さきいか とりにく とうふ みそ	ごはん こめこ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ
19 (木)	こくとうパン デミグラスソースハンバーグ コールスロー かぶのポトフ	656	2.6	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	こくとうパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ みずな とうもろこし にんじん たまねぎ かぶ はくさい
20 (金)	●かんとうちほうのひ ごはん ゼリーフライ かんぴょうのごまあえ じり	589	2.0	ぎゅうにゅう まぐろみずに あぶらあげ だいずペースト とりにく みそ	ごはん ゼリーフライ こめあぶら さとう いりごま すりごま	かんぴょう にんじん はくさい こまつな だいこん たまねぎ ねぎ
23 (月)	●ちゅうぶちほうのひ ごはん かしわのひきずり おすわい あじつけり	602	1.5	ぎゅうにゅう とりにく やき豆腐 あぶらあげ ひじき あじつけり	ごはん ふ じゃがいも こめあぶら さとう	いとこんにやく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ
24 (火)	●きんきちほうのひ きぬがさどん (ごはん) かすじり みかん 【除去食対応有り】	629	1.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ	ごはん さとう さつまいも さけかす	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きんときにんじん こんにやく こまつな みかん
25 (水)	★わかめごはん さばのピリからやき えのきのあえもの すましじり	580	2.6	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく とうふ	ごはん さとう	しょうが はくさい えのきたけ こまつな にんじん だいこん ねぎ
26 (木)	ぜんりゅうふんパン ミートスパゲティ コンソメスープ りんご	620	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	ぜんりゅうふんパン スパゲティ こめあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト キャベツ だいこん りんご
27 (金)	●ちゅうごく・しこくちほうのひ ごはん チキンチキンごぼう ならえ いもたき	727	1.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ いとかつおけずりぶし ふりかけ (のりこうみ)	ごはん こめこ でんぷん さとう しらたまだんご さといも こめあぶら えびいも	ごぼう だいこん にんじん こまつな こんにやく
30 (月)	ごはん みそおでん おひたし ふりかけ (のりこうみ)	597	1.6	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しろみそ いとかつおけずりぶし ふりかけ (のりこうみ)	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	だいこん こんにやく にんじん はくさい ほうれんそう
31 (火)	●きゅうしゅうちほうのひ もずくどん (ごはん) ㊸ タイピーエン カクテルゼリーのフルーツあえ	592	1.8	ぎゅうにゅう もずく ぶたひきにく とりにく	ごはん こめあぶら さとう はるさめ カクテルゼリー	たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし ほうれんそう はくさい ねぎ パインアップル おうとう

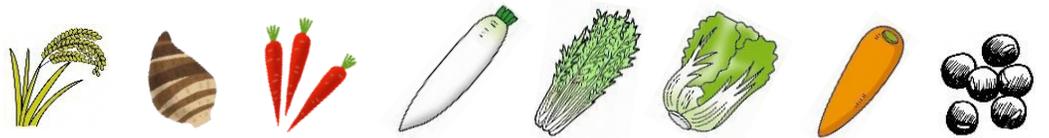
(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンをつく日。㊹はキッチンポットをつく日。()内の数字は1人当たりの数量。献立内容は都合により変更することがあります。
食材の産地については福知山市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先…福知山市学校給食センター (TEL23-5766)

●全国学校給食週間●

1月には、全国学校給食週間があります。そこで1月の給食には、特別献立として「**日本各地域の郷土料理**」や全ての料理に福知山産の食材を使用した「**丸ごと福知山の日**」が登場します。郷土料理については、たのしい食育を見てください。

1/13 (金) ~ 丸ごと福知山の日 ~

13日の給食には、お米、えびいも、金時にんじん、大根、水菜、白菜、にんじん、黒豆といった8種類の福知山産の食材を使用しています。地域で作られた食べ物を、味わっていただきましょう！



広告

新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家

KICHTO WORK We do so-thoroughly complete work.

有限会社 大下工務店

〒620-0855 京都府 福知山市 土師新町1丁目223-2
電話: 0773-27-0720
FAX: 0773-27-7288

広告

地産地消キッチン

D1cafe

- ・キッチンカー
- ・米粉製品 (グルテンフリー)
- ・旬野菜の料理教室

株式会社大一設備 飲食事業部
福知山市字菅巻1196 TEL.(0773) 22-7517
☑ d1.cafe@daiichi-setsubi.com

広告

OFF HOUSE 0773-23-2332

BOOK-OFF 0773-25-3535

HARD-OFF 0773-23-2277

福島文通堂 0773-23-6377

ECO TOWN 福知山市駅南町2-20

*保護者の皆様へ：上記広告は、新たな市の収入源とするため、本市の有効な広告媒体を活用し広告収入を得るものです。
*上記広告主又はその内容について、市、教育委員会及び学校が推奨、保証するものではありません。広告内容に関するご質問は、広告主に直接お問い合わせください。