

令和5年1月 学校給食献立予定表 (中学校)



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 820	塩分 g 基準値 2.5	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるものになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるものになる (緑)
11 (水)	三色丼(ご飯) 金時にんじんの紅白なます えびいもの雑煮	721	1.5	牛乳 とりひき肉 ぶた肉 油揚げ みそ 白みそ	ご飯 米油 砂糖 白玉団子 えびいも	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんじん 大根 金時にんじん ゆず ねぎ 白菜 ほうれん草
12 (木)	コッペパン ポークビーンズ ㊸ バンバンジー風サラダ 米粉のタルト(豆乳プリン)	831	3.1	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 とりささ身	コッペパン(規格) じゃがいも 米油 砂糖 練りごま いらごま 米粉のタルト(豆乳プリン)	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ
13 (金)	●丸ごと福知山の日 ご飯 あじのおろしソース 水菜のごま和え 黒豆とえびいもの煮物	828	2.0	牛乳 あじ とり肉 黒豆 焼き豆腐 がんもどき	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 いらごま すりごま えびいも	大根 白菜 水菜 にんじん 金時にんじん こんにゃく ごぼう
16 (月)	ご飯 八宝菜 しゅうまい 切干し大根のナムル	752	2.8	牛乳 ぶた肉 かまぼこ しゅうまい	ご飯 米油 砂糖 でん粉 ごま油	白菜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 竹の子 小松菜 切干し大根 キャベツ
17 (火)	カレーライス(ご飯) ㊸ オニオンドレッシングサラダ 小魚 ◆カル秀メニュー	725	2.1	牛乳 牛肉 小魚	ご飯 米油 じゃがいも カレールウ オニオンドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ 水菜
18 (水)	●北海道・東北地方の日 ご飯 たらのザンギ いかにんじん けの汁	729	2.9	牛乳 たら さきいか とり肉 豆腐 みそ	ご飯 米粉 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ
19 (木)	黒糖パン 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	815	3.2	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	黒糖パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ 水菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ かぶ 白菜
20 (金)	●関東地方の日 ご飯 ゼリーフライ ㊸ かんぴょうのごま酢和え 呉汁	702	2.4	牛乳 まぐろ水煮 油揚げ 大豆ペースト とり肉 みそ	ご飯 ゼリーフライ 米油 砂糖 いらごま すりごま	かんぴょう にんじん 白菜 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ
23 (月)	●中部地方の日 ご飯 かしわのひきずり おすわい 味付けのり	714	1.8	牛乳 とり肉 焼き豆腐 油揚げ ひじき 味付けのり	ご飯 ふ じゃがいも 米油 砂糖	糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ
24 (火)	●近畿地方の日 衣笠丼(ご飯) かす汁 みかん【除去食対応有り】	738	2.3	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 ぶた肉 みそ	ご飯 砂糖 さつまいも 酒かす	玉ねぎ にんじん ねぎ 大根 小松菜 金時にんじん こんにゃく みかん
25 (水)	★わかめご飯 さばのピリ辛焼き えのきの和え物 すまし汁	689	3.1	牛乳 わかめ さば ぶた肉 豆腐	ご飯 砂糖	しょうが 白菜 えのきたけ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
26 (木)	全粒粉パン ミートスパゲティ コンソメスープ りんご	819	2.9	牛乳 ぶた肉 とりささ身	全粒粉パン スパゲティ 米油	にんじん 玉ねぎ とうもろこし トマト キャベツ 大根 りんご
27 (金)	●中国・四国地方の日 ご飯 チキンチキンごぼう ならえ いもたき	865	2.1	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	ご飯 米粉 でん粉 砂糖 白玉団子 里いも 米油 えびいも	ごぼう 大根 にんじん 小松菜 こんにゃく
30 (月)	ご飯 みそおでん お浸し ふりかけ(のり香味)	707	1.8	牛乳 とり肉 厚揚げ 白みそ 糸かつお削り節 ふりかけ(のり香味)	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖	大根 こんにゃく にんじん 白菜 ほうれん草
31 (火)	●九州地方の日 もずく丼(ご飯) ㊸ タイビーエン カクテルゼリーのフルーツ和え	701	2.1	牛乳 もずく ぶたひき肉 とり肉	ご飯 米油 砂糖 春雨 カクテルゼリー	玉ねぎ にんじん しょうが とうもろこし ほうれん草 白菜 ねぎ パインアップル 黄桃

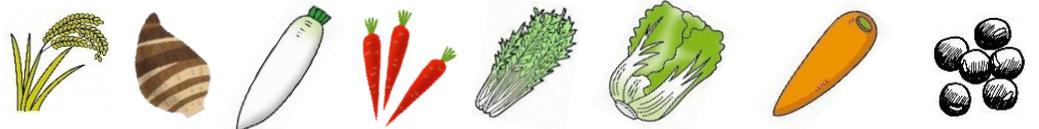
(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンのつく日。㊹はキッチンポットのつく日。()内の数字は1人当たりの数量。献立内容は都合により変更することがあります。
食材の産地については福知山市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先…福知山市学校給食センター (TEL23-5766)

●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、大根、金時にんじん、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・リフォームのごとなら

ここにしかない家
KIGHTO WORK We do cordially complete work.

有限会社 **大下工務店**
OSHITA

〒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
福知山市字善巻1196 TEL(0773) 22-7517
☑ d1.cafe@daichi-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、広告主に直接お問合わせください。