

学校給食献立予定表

(小学校)



令和6年1月

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)
10 (水)	ごはん ぶりのしょうゆこうじやき くろまめのにも しらたまぞうに	675	2.3	ぎゅうにゅう ぶり くろまめ とりにく あぶらあげ みそ しろみそ	ごはん さとう しらたまだんご	しょうが かぶ きんときんにじん ねぎ はくさい
11 (木)	コッペパン ポテトグラタン スープに みかん ◆カル秀メニュー ㊦	694	2.8	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウィナーソーセージ	コッペパン (きかく) じゃがいも こめあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし ぶなしめじ みかん
12 (金)	ごはん たらのカレーマリネ ほうれんそうとえのきたけのあえもの こんさいごまじる	604	2.1	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん こめこ こめあぶら さとう さいも ごま	はくさい えのきたけ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ
15 (月)	まぜたらチャーハン (ごはん) かいそうサラダ はるさめスープ ㊦	608	3.3	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ まぐろあぶらづけ ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ にんにく だいこん きゅうり はくさい みずな
16 (火)	ごはん やながわふうに【除去食対応有り】 えびいものごまあげ ヨーグルト	660	2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	ごはん さとう えびいも さいも でんぷん こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ
17 (水)	ごはん いかのてりやき (2) スパゲティサラダ みずなのはりはりじる	651	2.7	ぎゅうにゅう いか ロースハム あぶらあげ ミートボール	ごはん さとう でんぷん スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	しょうが はくさい きゅうり にんじん みずな だいこん
18 (木)	ことうパン とりにくのオレンジソース コーンチャウダー りんご	734	2.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ことうパン こむぎこ でんぷん こめあぶら マーメイド こめこ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう とうもろこし りんご
19 (金)	ごはん さばのオイスターソースやき しゅんぎくのおかかサラダ ぶたじる	637	2.2	ぎゅうにゅう さば いかつおけずりぶし ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう こめあぶら	しょうが にんじん はくさい しゅんぎく こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ
22 (月)	ごはん おでん【除去食対応有り】 キャベツのごまあえ てづくりふりかけ	613	2.0	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あおのり がんもどき うずらたまご しおこんぶ だいちフレーク いかつおけずりぶし	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ ほうれんそう
23 (火)	ごはん ユーリンチー うのはなのいりに みそふうみスープ	640	2.6	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく とうふ みそ	ごはん こめこ でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ いとこんにゃく ごぼう しいたけ にんじん もやし にら
24 (水)	◎めいじ・たいしょうじだいのきゅうしょく◎ ★むぎごはん さけのしおやき たくあんあえ えいようみそじる	592	2.7	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ごはん おおむぎ ぶ	たくあん キャベツ みがな にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう
25 (木)	◎しょうわじだいのきゅうしょく◎ ぜんりゅうふんパン トマトシチュー きりぼしだいこんのようふういため チーズ ミルメーク (コーヒーあじ) ㊦	717	3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ベーコン チーズ	ぜんりゅうふんパン じゃがいも こめあぶら さとう ミルメーク	たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん えだまめ
26 (金)	◎しょうわじだいのきゅうしょく◎ ごはん くじらにのこごまあげ しそあえ とうふのすましじる	608	2.3	ぎゅうにゅう くじら とりささみ かまぼこ あぶらあげ とうふ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかじそ たまねぎ みずな しいたけ
29 (月)	◎しょうわじだいのきゅうしょく◎ カレーライス (ごはん) やさいのソテー パインアップル ㊦	616	1.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールー	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし ピーマン パインアップル
30 (火)	◎げんざいのきゅうしょく◎ にくみそひじきそばろどんぶり (ごはん) じばさんやさいのたつぷりスープ くろまめのてづくりこめケーキ	662	2.1	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき みそ ぶたにく とうにゅう くろまめ	ごはん こめあぶら さとう こめこ グラニューとう	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう きんときんにじん かぶ はくさい こまつな
31 (水)	★なめし ホキのこうみあげ あまずあえ ごもくにまめ	653	2.5	ぎゅうにゅう ホキ あおのり さつまあげ とりにく だいち あつあげ	ごはん こむぎこ でんぷん ごま こめあぶら さとう じゃがいも	みずな ひろしまな だいこんば にんじん こまつな キャベツ こんにゃく だいこん

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊦はスプーンの日。㊧はキッチンポットの日。()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)

1月24日～30日は全国学校給食週間

昔の給食時間にタイムスリップしよう!

今年、特別献立として昔の給食を再現した給食が登場します。全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割への理解を深めることを目的に全国で様々な行事が行われる期間のことです。この機会に、昔の給食を味わうことで給食の歴史を知り、普段の給食について振り返る機会にしましょう。 ※詳しい献立の説明については、たのしい食育をご覧ください。

おしらせ (ミルメークの使い方)

- ①牛乳にストローを刺す。
- ②ミルメークの先の丸いところをねじって取る。
- ③牛乳のストローを抜いてミルメークを入れる。
- ④ストローをもう一度刺し、よく混ぜて飲む。

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 exactly complete work.

有限会社 大下工務店
〒620-0855 京都府 福知山市 土師町1丁目223-2
電話: 0773-27-0720
FAX: 0773-27-7288

広告

D cafe 地産地消キッチン
・キッチンカー
・米粉・米麴製品の販売
・子ども料理教室

株式会社大ー設備 飲食事業部
福知山市宇堀2696番地
TEL(0773) 22-7517

広告

OFF HOUSE 0773-23-2332
BOOK-OFF 0773-25-3535
HARD-OFF 0773-23-2277
福島文進堂 0773-23-6377
ECOTOWN 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。