

令和6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) |
| 10 (水) | ご飯 ぶりのしょうゆこうじ焼き 黒豆の煮物 白玉雑煮 | 803 | 2.7 | 牛乳 ぶり 黒豆 とり肉 油揚げ みそ 白みそ | ご飯 砂糖 白玉団子 | しょうが かぶ 金時にんじん ねぎ 白菜 |
| 11 (木) | コッペパン ポテトグラタン スープ煮 みかん ◆カルシウムメニュー ㊟ | 833 | 3.4 | 牛乳 とり肉 生クリーム チーズ ウインナーソーセージ | コッペパン(規格) じゃがいも 米油 | 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 とうもろこし ぶなしめじ みかん |
| 12 (金) | ご飯 たらのカレーマリネ ほうれん草とえのきたけの和え物 根菜ごま汁 | 714 | 2.4 | 牛乳 たら ぶた肉 油揚げ みそ | ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 里いも ごま | 白菜 えのきたけ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 ねぎ |
| 15 (月) | 混ぜたらチャーハン(ご飯) 海藻サラダ 春雨スープ ㊟ | 722 | 3.8 | 牛乳 ベーコン わかめ まぐろ油漬け ぶた肉 | ご飯 ごま油 砂糖 春雨 | 玉ねぎ にんじん 竹の子 とうもろこし ねぎ にんにく 大根 きゅうり 白菜 水菜 |
| 16 (火) | ご飯 柳川風煮【除去食対応有り】 えびいものごま揚げ ヨーグルト | 776 | 2.4 | 牛乳 ぶた肉 卵 ヨーグルト | ご飯 砂糖 えびいも 里いも でん粉 米油 ごま | にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ |
| 17 (水) | ご飯 いかの照り焼き(2) スパゲティサラダ 水菜のはりはり汁 | 757 | 3.2 | 牛乳 いか ロースハム 油揚げ ミートボール | ご飯 砂糖 でん粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ | しょうが 白菜 きゅうり にんじん 水菜 大根 |
| 18 (木) | 黒糖パン とり肉のオレンジソース コーンチャウダー りんご | 894 | 3.1 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | 黒糖パン 小麦粉 でん粉 米油 マーマレード 米粉 | 玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 とうもろこし りんご |
| 19 (金) | ご飯 さばのオイスターソース焼き 春菊のおかかサラダ ぶた汁 | 757 | 2.6 | 牛乳 さば 糸かつお削り節 ぶた肉 豆腐 みそ | ご飯 砂糖 米油 | しょうが にんじん 白菜 春菊 こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ |
| 22 (月) | ご飯 おでん【除去食対応有り】 キャベツのごま和え 手作りふりかけ | 728 | 2.4 | 牛乳 とり肉 厚揚げ 青のり がんもどき うずら卵 塩昆布 大豆フレーク 糸かつお削り節 | ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま | にんじん 大根 こんにゃく キャベツ ほうれん草 |
| 23 (火) | ご飯 ユーリンチー 卵の花の炒り煮 みそ風味スープ | 761 | 3.1 | 牛乳 とり肉 おから ぶた肉 豆腐 みそ | ご飯 米粉 でん粉 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも | にんにく しょうが ねぎ 糸こんにゃく ごぼう しいたけ にんじん もやし にら |
| 24 (水) | ◎明治・大正時代の給食◎ ★麦ご飯 さけの塩焼き たくあん和え 栄養みそ汁 | 707 | 3.2 | 牛乳 さけ 竹輪 とり肉 油揚げ みそ | ご飯 大麦 ふ | たくあん キャベツ 壬生菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 |
| 25 (木) | ◎昭和時代の給食◎ 全粒粉パン トマトシチュー 切干し大根の洋風炒め チーズ ミルメーク(コーヒー味) ㊟ | 832 | 3.6 | 牛乳 ぶた肉 豆乳 ベーコン チーズ | 全粒粉パン じゃがいも 米油 砂糖 ミルメーク | 玉ねぎ にんじん トマト 切干し大根 枝豆 |
| 26 (金) | ◎昭和時代の給食◎ ご飯 くじら肉のごま揚げ しそ和え 豆腐のすまし汁 | 722 | 2.7 | 牛乳 くじら とりささ身 かまぼこ 油揚げ 豆腐 | ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま | しょうが キャベツ きゅうり にんじん 赤じそ 玉ねぎ 水菜 しいたけ |
| 29 (月) | ◎昭和時代の給食◎ カレーライス(ご飯) 野菜のソテー パインアップル ㊟ | 727 | 2.0 | 牛乳 牛肉 ロースハム | ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ | にんじん 玉ねぎ 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) | ◎現在の給食◎ 肉みそひじきそば丼(ご飯) 地場産野菜のたっぶりスープ 黒豆の手作り米粉ケーキ | 787 | 2.4 | 牛乳 とりひき肉 ひじき みそ ぶた肉 豆乳 黒豆 | ご飯 米油 砂糖 米粉 ゲラニウム糖 | 玉ねぎ にんじん しょうが ほうれん草 金時にんじん かぶ 白菜 小松菜 |
| 31 (水) | ★菜飯 ホキの香味揚げ 甘酢和え 五目煮豆 | 776 | 2.9 | 牛乳 ホキ 青のり さつま揚げ とり肉 大豆 厚揚げ | ご飯 小麦粉 でん粉 ごま 米油 砂糖 じゃがいも | 水菜 広島菜 大根葉 にんじん 小松菜 キャベツ こんにゃく 大根 |

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊟はスプーンのつく日。㊤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)

1月24日～30日は全国学校給食週間



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 carefully complete work.

有限会社 **大下工務店**
OSHITA

〒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
D1cafe

- ・キッチンカー
- ・米粉・米麴製品の販売
- ・こども料理教室

株式会社大一設備 飲食事業部
福知山市字堀2696番地
TEL(0773) 22-7517

広告

OFF HOUSE
0773-23-2332

BOOK-OFF
0773-25-3535

HARD-OFF
0773-23-2277

福島文彦
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。