

日 (曜)	献立名 ぎゅうにゅう まい にち 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)
9 (木)	カレーミートサンド (コッペパン) きゅうりのサラダ はくさいのスープ	587	2.7	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	コッペパン (きかく) こめあぶら カレールウ でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい
10 (金)	ごはん ぶりのたつたあげ こうはくなます きょうふうみそしる	636	1.8	ぎゅうにゅう ぶり みそ しろみそ あぶらあげ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう えびいも さといも	しょうが だいこん ゆず にんじん たまねぎ みずな
14 (火)	たかなぶたにくどん (ごはん) だいこんのうまに ヨーグルト	622	2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく がんもどき ヨーグルト	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	たかなづけ にんじん しょうが たまねぎ ねぎ だいこん こんにゃく
15 (水)	ごはん シイラのごまじょうゆ うのはなのいりに みそふうみスープ	582	2.2	ぎゅうにゅう シイラ おから とうふ みそ とりにく	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	いとこんにゃく ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ
16 (木)	こくとうパン かぼちゃひきにくフライ キャベツのサラダ だいこんのスープ	634	2.6	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	こくとうパン こめあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり はくさい だいこん たまねぎ
17 (金)	ごはん さばのオイスターソースやき スパゲティサラダ よしのじる	621	2.0	ぎゅうにゅう さば とうふ	ごはん さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ でんぶん	しょうが キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ だいこん こまつな
20 (月)	ごはん てりやきハンバーグ みそきんぴら そうめんぶしのすましじる	602	2.5	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あかみそ みそ だいず	ごはん さとう でんぶん こめあぶら そうめんぶし	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい たまねぎ だいこん ねぎ
21 (火)	ツナそぼろどん (ごはん) じゃがいものみそしる かたぬきチーズ	598	2.1	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ あぶらあげ みそ かたぬきチーズ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが はくさい にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ
22 (水)	ごはん ぶたにくとあつあげのもの ひじきのサラダ てづくりふりかけ ◆カル秀メニュー	582	1.3	ぎゅうにゅう ひじき あつあげ ぶたにく だいずフレーク いとかつおけずりぶし	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら ごま	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ
23 (木)	あじつけパン にくだんごとさつまいものあまずあんかけ イタリアンドレッシングサラダ たまねぎのスープ	682	2.7	ぎゅうにゅう ミートボール	あじつけパン さつまいも こめあぶら さとう でんぶん イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり はくさい ほうれんそう ぶなしめじ
24 (金)	テーマ：もりのきょうと もりのきょうとカレー (ごはん) みぶなのソテー みかん	600	1.5	ぎゅうにゅう しかにく	ごはん じゃがいも オリーブあぶら こめあぶら カレールウ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ みぶな みかん
27 (月)	テーマ：おちやのきょうと ごはん とりにくのまっちゃんからあげ みずなとあげのすきやきふうに まっちゃんいりふりかけ	706	1.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく やきどうふ	ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう ふ	しょうが にんにく まっちゃん みずな いとこんにゃく たまねぎ にんじん まっちゃんいりふりかけ
28 (火)	テーマ：たけのさと おとくに、きょうとし ごはん たけのことぶたにくのみそいため しばづけあえ ゆばのおすまし	585	2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ゆば とうふ	ごはん こめあぶら さとう	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが はくさい きゅうり しばづけ だいこん ねぎ
29 (水)	テーマ：うみのきょうと たんごのばらずし (★すしめし) ぶくに りんご	594	2.4	ぎゅうにゅう さば かまぼこ きんしたまご とりにく くらめ	ごはん さとう こめあぶら	ほししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ グリンピース だいこん こんにゃく ごぼう れんこん りんご
30 (木)	テーマ：ふくちやまし ぜんりゅうふんパン さけかすチャウダー じばさんやさいたっぷりサラダ こめこのタルト (りんご)	739	2.7	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ぜんりゅうふんパン こめあぶら さけかす さとう えびいも こめこのタルト (りんご)	きんときにんじん かぶ たまねぎ はくさい キャベツ にんじん しゅんぎく
31 (金)	ごはん さわらのみそだれ しのだあえ ぶたにくとやさいののもの	611	1.9	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ぶたにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ぶたにく	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。②はスプーンのつく日。() 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)

※学校給食費1月期(第8期)の口座振替は1月31日(金)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

が っ かつ かに ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

1月24日～30日は全国学校給食週間

きょうと あじ

まるっと京都 味めぐり



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく い ぎ やくわり り かい ふか もくてき ぜんこく さまざま ぎょうじ おこな き かん
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。

ことし とくべつこんだて す きょうと ふ しょくざい つか きょうとりょうり とうじょう
今年は特別献立として、みなさんが住んでいる京都府の食材を使ったメニューや郷土料理が登場します。

くわ こんだて せつめい しょくいく らん
※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。

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

KICHO WORK We do something completely 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
・米糀甘酒商品
・米粉商品 (グルテンフリー)
・カフェ (末広町・10月オープン)

株式会社大一設備 飲食事業部
福知山市蛇ヶ端2696番地 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、広告主に直接お問合わせください。