



1月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今年も安心・安全な給食をお届けできるよう、職員一同で努力してまいります。どうぞよろしくお祈りします。

冬の野菜は甘い!?



うさぎのように野菜をもりもり食べよう!

冬野菜は、寒さで凍らないよう細胞に「糖」を蓄えるため、甘くなります。雪が多い地域では「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存するそうです。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味を、ぜひ味わってみてください。今月は城陽産の冬野菜もたくさん登場予定です!



春の七草「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。



1月11日(水)			1月12日(木)			1月13日(金)					
ごはん(減量) 牛乳 ぞうにぶりの照り焼き 黒豆			ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜炒め			ごはん 牛乳 ひき肉カレー フルーツ杏仁					
城陽市の大根を使用!			城陽市の人参・青ねぎを使用!			城陽市の人参を使用!					
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量				
(黄) 精白米	90 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g				
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本				
(赤) 油揚げ	8.4 g		(赤) 干しわかめ	0.6 g		(赤) 豚肉ミンチ	30 g				
(黄) 煮込み餅	36 g		(赤) 豆腐	18 g		塩	0.06 g				
(黄) 里芋	24 g		(緑) 玉ねぎ	30 g		こしょう	0.01 g				
(緑) 大根	30 g		(緑) 人参	12 g		カレー粉	0.2 g				
(緑) 金時人参	12 g		(緑) えのきたけ	10 g		ローレル	0.04 g				
(緑) みずな	6 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) セロリ	6 g				
(赤) 白みそ	13.2 g		塩	0.12 g		(緑) しょうが	0.6 g				
(赤) 中辛みそ	2.4 g		淡口しょうゆ	6 g		(緑) おろしにんにく	0.4 g				
だし昆布	1.8 g		だし昆布	0.8 g		(緑) 人参	24 g				
水	102 g		削り節	2.2 g		(黄) じゃが芋	48 g				
(赤) ぶり無塩(60g)	1 切		水	138 g		(緑) 玉ねぎ	52 g				
(黄) 三温糖	0.96 g		(赤) 豚肉スライス	60 g		アレルギーフリーカレーフレーク	19 g				
みりん	1.8 g		(緑) しょうが	1.4 g		トマトケチャップ	1.2 g				
濃口しょうゆ	2.4 g		(緑) 玉ねぎ	63 g		ガラムマサラ	0.02 g				
(黄) でんぷん	0.3 g		(緑) 人参	14 g		ウスターソース	1.32 g				
水	10.2 g		濃口しょうゆ	5 g		水	102 g				
(赤) 黒豆の甘煮	18 g		酒	1.7 g		(黄) 杏仁豆腐	26 g				
			(黄) 三温糖	1.4 g		(緑) みかん缶	33 g				
			ブチドリップ	0.4 g		(緑) 黄桃缶	20 g				
						(緑) りんご缶	20 g				
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 808	たんぱく質(グラム) 33.4	脂肪(グラム) 22.9	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 655	たんぱく質(グラム) 30.5	脂肪(グラム) 16	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 758	たんぱく質(グラム) 20.9	脂肪(グラム) 20.2

1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)					
ごはん 牛乳 マーボー大根 もやしのナムル			ごはん 牛乳 かす汁 鶏肉の梅みそ焼き			きなこ揚げパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 ブロッコリーとしらすのサラダ			ごはん(減量) 牛乳 かぶのみそ汁 さばの塩焼き 土佐和え			麦ごはん 牛乳 中華丼 揚げぎょうざ					
城陽市の人参・大根を使用!			城陽市の人参・大根・青ねぎ・梅肉を使用!			城陽市の人参を使用!			城陽市の白菜・青ねぎを使用!			城陽市の人参・白菜を使用!					
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量				
(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 小型パン	1 こ		(黄) 精白米	90 g		(黄) 精白米	90 g				
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) きな粉	6 g		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 麦	10 g				
(赤) 豚肉ミンチ	18 g		(赤) 油揚げ	8 g		(黄) 三温糖	6 g		(赤) 油揚げ	8 g		(赤) 牛乳	1 本				
(緑) 大根	63 g		(赤) 豚肉スライス	11 g		(黄) 焼き塩	0.03 g		(緑) かぶ	42 g		(赤) 豚肉厚めスライス	31 g				
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	38 g		(緑) 人参	16 g		(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(緑) えのきたけ	8 g		(緑) しょうが	0.7 g				
(緑) 人参	25 g		(黄) 大根	30 g		(赤) 牛乳	1 本		(緑) 人参	12 g		(赤) うずら卵水煮	25 g				
(緑) 玉ねぎ	25 g		(黄) 里芋	24 g		(赤) 鶏肉	26 g		(緑) 白菜	24 g		(赤) 切りいか	25 g				
(緑) たけのこ水煮	19 g		(黄) 色紙切こんにやく	10 g		(赤) ショルダーベーコン	13 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 玉ねぎ	39 g				
(緑) おろしにんにく	0.6 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 玉ねぎ	52 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		(緑) 人参	26 g				
トウバンジャン	0.08 g		(赤) 中辛みそ	9.4 g		(緑) 人参	20 g		(赤) こうじみそ	1.7 g		(緑) 白菜	39 g				
酒	1.3 g		酒かすペースト	8.4 g		(黄) ラビオリ	33 g		削り節	3 g		(緑) たけのこ水煮	23 g				
(赤) 赤みそ	6.3 g		削り節	3 g		(緑) パセリ	0.7 g		水	120 g		(緑) チンゲンサイ	20 g				
(黄) 三温糖	2.5 g		水	120 g		(緑) トマト水煮	15.6 g		(赤) さば(一汐・50g)	1 こ		濃口しょうゆ	3.9 g				
淡口しょうゆ	5 g		(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ		トマトケチャップ	10.4 g		(緑) こまつな	13 g		淡口しょうゆ	4.6 g				
オイスターソース	0.6 g		(緑) しょうが	0.1 g		トマトピューレ	6.5 g		(緑) キャベツ	33 g		塩	0.4 g				
冷凍ブイオン(特)	6.3 g		酒	1 g		(黄) 小麦粉(焙煎)	1.2 g		(緑) 人参	7 g		こしょう	0.03 g				
(黄) でんぷん	1.9 g		(緑) 梅肉	1 g		ウスターソース	1.6 g		(赤) 花かつお	1 g		オイスターソース	0.7 g				
水	38 g		(赤) 中辛みそ	1.5 g		冷凍ブイオン(特)	7.8 g		(黄) 三温糖	0.7 g		(黄) でんぷん	2.6 g				
(赤) ちくわ	10.4 g		みりん	1 g		塩	0.1 g		濃口しょうゆ	2.5 g		水	52 g				
(緑) 緑豆もやし	39 g		(黄) 三温糖	0.3 g		こしょう	0.03 g					(赤) ぎょうざ(18g)	3 こ				
(緑) 人参	13 g		水	5 g		水	65 g					(黄) 米油(揚げ油)	6 g				
濃口しょうゆ	3.0 g					(緑) ブロッコリー	25 g		和食を楽しむ献立								
みりん	0.5 g					(緑) 人参	13 g										
酒	0.3 g					(赤) ちりめんじゃこ	6 g										
(黄) 三温糖	0.5 g					(緑) (冷)ホールコーン	6 g										
(黄) ごま油	0.7 g					酢	1.6 g										
						(緑) レモン汁	0.8 g										
						塩	0.1 g										
						こしょう	0.01 g										
						(黄) 三温糖	0.6 g										
						濃口しょうゆ	2.5 g										
						(黄) オリーブオイル	1.3 g										
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 658	たんぱく質(グラム) 25.2	脂肪(グラム) 17.4	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 701	たんぱく質(グラム) 32	脂肪(グラム) 22.2	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 755	たんぱく質(グラム) 34.2	脂肪(グラム) 26.7	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 693	たんぱく質(グラム) 28.8	脂肪(グラム) 25.7		



1月 予定献立表

1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)			
黒糖パン 牛乳 冬野菜のブラウンシチュー 枝豆とツナのデリサラダ 城陽市の大根・白菜を使用!			ごはん 牛乳 かしわのシュシュ 九条ネギのごまマヨ和え 寺田いものお団子 NEW!			ごはん 牛乳 赤こんにやく入りおでん 小松菜のごま和え NEW!			ごはん 牛乳 大根のみそ汁 まぐろのオーロラソース和え うんしゅうみかん NEW!			ごはん 牛乳 飛鳥汁 奈良のっぺ NEW!			
城陽市の大根・白菜を使用! <small>各校からの応募のうち、選ばれた3つの作品がパッケージとして登場します。</small>															
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		
(黄) 黒糖パン	1 個		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 豚肉スライス	23 g		(赤) 鶏肉	41 g		(赤) 鶏肉	28 g		(赤) 油揚げ	8 g		(赤) 鶏肉	22 g		
(緑) 白菜	36 g		(赤) 焼き豆腐	35 g		(赤) 揚げボール	18 g		(緑) 大根	42 g		(赤) 豆腐	12 g		
(緑) 玉ねぎ	48 g		(黄) 切り麩	2.4 g		(緑) 大根	66 g		(緑) えのきたけ	8 g		(緑) 白菜	24 g		
(緑) 人参	14 g		(緑) 人参	11 g		(緑) 人参	24 g		(緑) 人参	12 g		(緑) しめじ	10 g		
(緑) 大根	36 g		(緑) 玉ねぎ	42 g		(黄) 赤こんにやく	23 g		(緑) 白菜	24 g		(緑) 人参	10 g		
塩	0.1 g		(緑) 白菜	26 g		(赤) キャロットミニがんも	14 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 大根	12 g		
こしょう	0.02 g		(緑) 春菊	6 g		濃口しょうゆ	3.4 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		(緑) 青ねぎ	5 g		
赤ワイン	1 g		(黄) 突きこんにやく	30 g		淡口しょうゆ	3.4 g		(赤) こうじみそ	1.7 g		(赤) 人參	18 g		
ハヤシフレーク	14.4 g		(黄) 三温糖	2.8 g		(黄) 三温糖	2.4 g		削り節	3 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		
トマトピューレ	3 g		濃口しょうゆ	7.2 g		削り節	2 g		水	108 g		(赤) こうじみそ	1.6 g		
トマトケチャップ	2 g		淡口しょうゆ	1.8 g		水	48 g		(赤) 粉付まぐろ(角切)	60 g		削り節	3 g		
水	70 g		みりん	2.4 g		(緑) こまつな	14 g		(黄) 米油(揚げ油)	7.2 g		水	96 g		
(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g		水	36 g		(緑) キャベツ	30 g		(緑) しょうが	0.8 g		(黄) 里芋	24 g		
(緑) 切り干し大根	2 g		(緑) 青ねぎ	14 g		(緑) 人参	6 g		(緑) おろしにんにく	0.3 g		(緑) 大根	12 g		
(緑) きゅうり	7 g		(緑) 大根	23 g		(黄) 白いりごま	0.7 g		酒	1 g		(緑) 人参	12 g		
(緑) (冷)むき枝豆	8 g		(緑) 人参	7 g		(黄) 白すりごま	0.7 g		トマトケチャップ	9.6 g		(黄) 色紙切こんにやく	6 g		
(緑) 人参	7 g		(赤) ボンレスハムスライス	11 g		(黄) 上白糖	0.5 g		ウスターソース	4.6 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	12 g		
(緑) キャベツ	5 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.2 g		濃口しょうゆ	2.2 g		(黄) 三温糖	4.6 g		(緑) 干しいたけ	0.6 g		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7 g		(黄) 白すりごま	1.8 g		(赤) うんしゅうみかん	1 個		濃口しょうゆ	1.2 g		だし昆布	0.4 g		
淡口しょうゆ	1 g		塩	0.1 g					水	3.6 g		淡口しょうゆ	5.8 g		
(黄) 上白糖	1.2 g		こしょう	0.02 g								塩	0.1 g		
塩	0.06 g		(黄) 寺田いものお団子(30g)	1 個								みりん	1.2 g		
			日本味めぐり・京都 城陽			日本味めぐり・滋賀県			日本味めぐり・和歌山県			日本味めぐり・奈良県			
しっかり手を洗おう!			城陽市の大根・白菜・春菊を使用!			城陽市の人参・大根・キャベツを使用!			城陽市の大根・白菜・青ねぎを使用!			城陽市の人参・白菜・大根を使用!			
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	
	759	27.4	25.7		746	29.5	18.8		633	26.7	14.8		678	20	19.7

1月30日(月)			1月31日(火)				
バーガーパン 牛乳 オニオンスープ 神戸牛入りコロッケ ポイルキャベツ(ケチャップ味) 日本味めぐり・兵庫県			ごはん 牛乳 かきたま汁 鱈のねぎみそ焼き キャベツのおひたし 城陽市の青ねぎ・人参を使用!				
食品名	1人分量		食品名	1人分量			
(黄) バーガーパン	1 個		(黄) 精白米	100 g			
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本			
(緑) 玉ねぎ	56 g		(赤) (冷)豆腐	23 g			
(赤) ポークウィンナー	18 g		(赤) 冷凍液卵	20 g			
(緑) 人参	13 g		(緑) 玉ねぎ	24 g			
(緑) (冷)ホールコーン	8 g		(緑) 人参	12 g			
(緑) パセリ	0.6 g		(緑) こまつな	12 g			
冷凍ブイヨン(特)	7.5 g		(緑) 青ねぎ	6 g			
淡口しょうゆ	4.1 g		淡口しょうゆ	3 g			
塩	0.3 g		濃口しょうゆ	1.2 g			
こしょう	0.03 g		塩	0.2 g			
水	138 g		(黄) でんぷん	0.6 g			
(黄) 神戸牛入りコロッケ(70g)	1 個		削り節	3 g			
(黄) 米油(揚げ油)	7 g		水	114 g			
(緑) キャベツ	38 g		(赤) 鱈 無塩(50g)	1 切			
カレー粉	0.09 g		(緑) 青ねぎ	2.4 g			
トマトケチャップ	6.3 g		(赤) 白みそ	2.4 g			
こしょう	0.01 g		(赤) 中辛みそ	2.4 g			
			(黄) 三温糖	1.7 g			
			酒	3.6 g			
			みりん	1.2 g			
			水	3.6 g			
			(緑) キャベツ	29 g			
			(緑) 人参	7 g			
			淡口しょうゆ	1 g			
			濃口しょうゆ	0.7 g			
			(黄) 三温糖	0.6 g			
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	766	24.8	28.4		665	30.6	16.6

給食週間 1月24日(火)~1月30日(月)

日本味めぐり~日本各地の郷土料理を味わおう~

1週間まるごと、近畿地方味めぐり!

令和4年度を通して「日本味めぐり」をテーマに、日本各地の食文化を楽しむ献立を月に1回程度実施しています。今月は全国学校給食週間ということで、一週間まるごと「近畿地方味めぐり」です! 私たちが住んでいる近畿地方の食について知りましょう!

兵庫県
 <神戸牛入りコロッケ>
 兵庫県で飼育されている肉用牛のうち、一定の基準をクリアした質の良い肉を「神戸ビーフ」と呼びます。その肉を使ったコロッケが登場します!

京都府・城陽市
 <かしわのシュシュ>城陽市の郷土料理で、鶏すき焼きのことです。
 <寺田いものお団子>城陽市の特産物。寺田いもを団子のあんにししました。

奈良県
 <飛鳥汁>飛鳥時代に食されていた牛乳と鶏肉で作るみそ汁です。今回は牛乳ではなく、豆乳で作ります。
 <奈良のっぺ>春日大社のおん祭りで食べられる精進料理です。

滋賀県
 <赤こんにやく入りおでん>赤こんにやくは近江八幡市の名物で、こんにやくを作る際に「三二酸化鉄」を用いることで美しい赤色に発色します。

和歌山県
 <まぐろのオーロラソース和え>和歌山県には、まぐろの水揚げ量が日本一多い勝浦漁港があります。
 <みかん>全国でも有数のみかんの産地です。その生産量は日本一。特に有田みかんが有名ですね。