



1月 よていこんだて表



1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)
ごはん 牛乳 かしのシュシュ 九条ネギのごまマヨ和え 寺田いものお団子 <small>新メニュー</small>	<small>新メニュー</small> ごはん 牛乳 赤こんにやく入りおでん 小松菜のごま和え	<small>新メニュー</small> 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	<small>新メニュー</small> ごはん 牛乳 飛鳥汁 奈良のっぺ <small>新メニュー</small>	バーガーパン 牛乳 オニオンスープ 神戸牛入りコロッケ <small>ポイルキャベツ(ケチャップ味)</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) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 34 g (赤) 焼き豆腐 29 g (黄) 切り麩 2 g (緑) 人参 9 g (緑) 玉ねぎ 35 g (緑) 白菜 22 g (緑) 春菊 5 g (黄) 突きこんにやく 25 g (黄) 三温糖 2.3 g 濃口しょうゆ 6 g 淡口しょうゆ 1.5 g みりん 2 g 水 30 g (緑) 青ねぎ 12 g (緑) 大根 19 g (緑) 人参 6 g (赤) ポンレスハムスライス 9 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 6 g (黄) 白すりごま 1.5 g 塩 0.1 g こしょう 0.02 g (黄) 寺田いものお団子 (30g) 1 こ	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 23 g (赤) 揚げボール 15 g (緑) 大根 55 g (緑) 人参 20 g (黄) 赤こんにやく 19 g (赤) キャロットミニがんと 12 g 濃口しょうゆ 2.8 g 淡口しょうゆ 2.8 g (黄) 三温糖 2 g 削り節 1.7 g 水 40 g (緑) こまつな 12 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 人参 5 g (黄) 白いりごま 0.6 g (黄) 白すりごま 0.6 g (黄) 上白糖 0.4 g (黄) 濃口しょうゆ 1.8 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 7 g (緑) 大根 35 g (緑) えのきたけ 7 g (緑) 人参 10 g (緑) 白菜 20 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.4 g 削り節 2.5 g 水 90 g (赤) 粉付まぐろ(角切) 50 g (黄) 米油(揚げ油) 6 g (緑) しょうが 0.65 g (緑) おろしにんにく 0.25 g 酒 0.8 g トマトケチャップ 8 g ウスターソース 3.8 g (黄) 三温糖 3.8 g 濃口しょうゆ 1 g 水 3 g (緑) うんしゅうみかん 1 こ	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 18 g (赤) 豆腐 10 g (緑) 白菜 20 g (緑) しめじ 8 g (緑) 人参 8 g (緑) 大根 10 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) 豆乳 15 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 削り節 2.5 g 水 80 g (黄) 里芋 20 g (緑) 大根 10 g (緑) 人参 10 g (黄) 色紙切こんにやく 5 g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 10 g (緑) 干しいたけ 0.5 g だし昆布 0.3 g 淡口しょうゆ 4.8 g 塩 0.1 g みりん 1 g 水 20 g	(黄) バーガーパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (緑) 玉ねぎ 45 g (赤) ポークウィンナー 14 g (緑) 人参 10 g (緑) (冷)ホールコーン 6 g (緑) パセリ 0.5 g 冷凍ブイヨン(チキ) 6 g 淡口しょうゆ 3.3 g 塩 0.25 g こしょう 0.02 g 水 110 g (黄) 神戸牛入りコロッケ(50g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 5 g (緑) キャベツ 30 g カレー粉 0.07 g トマトケチャップ 5 g こしょう 0.01 g
城陽市の白菜・春菊・大根を使用! 近畿味めぐり・京都府・城陽市	城陽市のキャベツ・人参・大根を使用! 日本味めぐり・滋賀県	城陽市の白菜・青ねぎ・大根を使用! 近畿味めぐり・和歌山県	城陽市の白菜・人参・大根を使用! 近畿味めぐり・奈良県	近畿味めぐり・兵庫県

給食週間 「近畿地方味めぐり」 24日(火)～30日(月)

栄養量	エネルギー(和加リ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加リ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加リ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加リ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加リ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	625	25.4	16.9		520	22.9	13.5		563	17.3	17.7		491	21.9	12		606	20.4	23.3

1月31日(火)

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
食品名 1人分量
(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)豆腐 19 g (赤) 冷凍液卵 17 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 人参 10 g (緑) こまつな 10 g (緑) 青ねぎ 5 g 淡口しょうゆ 2.5 g 濃口しょうゆ 1 g 塩 0.18 g (黄) でんぷん 0.5 g 削り節 2.5 g 水 95 g (赤) 鱈 無塩(40g) 1 切 (緑) 青ねぎ 2 g (赤) 白みそ 2 g (赤) 中辛みそ 2 g (黄) 三温糖 1.4 g 酒 3 g みりん 1 g 水 3 g (緑) キャベツ 24 g (緑) 人参 6 g 淡口しょうゆ 0.85 g 濃口しょうゆ 0.6 g (黄) 三温糖 0.5 g
城陽市の人参・青ねぎを使用!
エネルギー(和加リ) 543 たんぱく質(グラム) 25.8 脂肪(グラム) 14.9

1月24日～30日は給食週間です!

日本の学校給食は1889年(明治22年)に、現在の山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、「おにぎり・焼き魚・漬け物」を無償で提供したのが始まりです。
 今ではただお腹を満たすだけでなく、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。給食週間はこのような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための1週間です。



テーマ「近畿地方味めぐり」

毎月「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～」をテーマに、さまざまな都道府県の郷土料理が登場してきました。給食週間では、京都府を含む近畿地方5府県の郷土料理や特産物を使った給食が登場します。それぞれの地域で大切にされてきた食文化です。味わっていただきましょう。

30日 兵庫県

兵庫県の特産物、神戸牛のひき肉が入ったコロッケが登場します。またスープにたっぷり使われている玉ねぎは、淡路島の特産物のひとつです。淡路島産の玉ねぎは甘みがあるのが特徴です。

25日 滋賀県

近江八幡市の特産物である「赤こんにやく」は、作るときに鉄分を入れることできれいな赤色になります。プリプリとした食感を楽しむことができます。

27日 奈良県

飛鳥時代に中国から伝わった「飛鳥汁」と奈良春日大社で開催される祭の前日に食べる「奈良のっぺ」が登場します。飛鳥汁は本来牛乳で作りますが、今回は豆乳を使用しています。

26日 和歌山県

和歌山県で多く水揚げされる「まぐろ」を揚げて、ケチャップやウスターソースなどを使ったタレをからめています。また和歌山県は、みかんの栽培量が日本一で、有名なものに「有田みかん」があります。

24日 京都府・城陽市

城陽市でお祝いの日などに食べられてきた「かしのシュシュ(鶏のすき焼き)」と、特産物の「寺田いも」を使ったお団子が登場します。和え物に使われている「九条ネギ」は京都府九条付近で栽培される京野菜のひとつです。

寺田いものお団子には、城陽市の小・中学生が描いたパッケージデザインが印刷されたシールが貼られています。どんなイラストが届くか、楽しみにしていてくださいね!

