城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

１月 よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター　　小学校

1月10日（金）

ごはん（減量）
牛乳
ぞうに
ぶりの照り焼き
紅白なます

城陽市の大根を使用！

食品名	1人分量
（黄）精白米	68 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）油揚げ	7 g
（黄）煮込み餅	28 g
（黄）里芋	20 g
（緑）大根	20 g
（緑）金時人参	8 g
（緑）みずな	5 g
（赤）白みそ	11 g
（赤）中辛みそ	2 g
削り節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	85 g
（赤）ぶり（一汐・40g）	1 切
（黄）三温糖	0.75 g
みりん	1.5 g
濃口しょうゆ	1.8 g
（黄）でんぷん	0.3 g
水	8 g
（緑）大根	24 g
（緑）金時人参	6 g
（黄）白いりごま	0.8 g
（黄）白すりごま	0.8 g
酢	1.6 g
（黄）上白糖	1 g
淡口しょうゆ	0.4 g
塩	0.15 g

お正月献立

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	618	24.5	19.3

1月14日（火）

ごはん
牛乳
ポークカレー
海と畑のサラダ

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）豚肉スライス	30 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.15 g
ローレル	0.03 g
（緑）セロリ	5 g
（緑）しょうが	0.5 g
（緑）おろしにんにく	0.3 g
（緑）人参	20 g
（黄）じゃが芋	40 g
（緑）玉ねぎ	40 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g
トマトケチャップ	1 g
ガラムマサラ	0.02 g
ウスターソース	1.1 g
水	85 g
（赤）ツナ（ノンオイル）	9 g
（赤）大豆（ドライパック）	7.2 g
（緑）キャベツ	14 g
（緑）きゅうり	4 g
（緑）人参	4.5 g
（緑）（冷）ホールコーン	4.5 g
濃口しょうゆ	1.4 g
酢	1.2 g
（黄）三温糖	0.9 g
（黄）米油	0.27 g
（黄）白いりごま	0.2 g

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	600	22.7	18

1月15日（水）

きなこ揚げパン
牛乳
ラビオリのトマト煮
シャキシャキツナサラダ

食品名	1人分量
（黄）小型パン	1 こ
（赤）きな粉	4 g
（黄）三温糖	4 g
焼き塩	0.02 g
（黄）米油（揚げ油）	4 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）鶏肉	20 g
（赤）ショルダーベーコン	12 g
（緑）玉ねぎ	40 g
（緑）人参	15 g
（黄）ラビオリ	25 g
（緑）パセリ	0.05 g
（緑）トマト水煮	12 g
トマトケチャップ	8 g
トマトピューレ	5 g
（黄）小麦粉	0.9 g
ウスターソース	1.2 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	6 g
こしょう	0.02 g
水	50 g
（赤）ツナ（ノンオイル）	12 g
（緑）人参	3.5 g
（緑）玉ねぎ	6.5 g
（緑）みずな	7 g
（緑）キャベツ	24 g
（黄）ノンエッグマヨネーズ	5.2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	592	26.6	23.8

1月16日（木）

ごはん
牛乳
中華スープ
家常豆腐

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）鶏肉	20 g
（緑）玉ねぎ	20 g
（緑）人参	10 g
（緑）緑豆もやし	15 g
（緑）干ししいたけ	0.5 g
（緑）チンゲンサイ	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
淡口しょうゆ	3.8 g
（黄）ごま油	0.2 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	6 g
水	95 g
（赤）（冷）絹厚揚げ	30 g
（赤）豚肉スライス	18 g
（緑）玉ねぎ	18 g
（緑）人参	10 g
（緑）おろしにんにく	0.2 g
（緑）山城産たけのこ	13 g
（赤）赤みそ	2.2 g
（黄）三温糖	1 g
オイスターソース	0.9 g
トウバンジャン	0.07 g
濃口しょうゆ	1.9 g
（黄）でんぷん	0.7 g
水	5 g

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	528	25.2	15.2

1月17日（金）

ごはん
牛乳
かぶのみそ汁
ほっけの塩焼き
白菜のおひたし

和食を楽しむ献立

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）油揚げ	7 g
（緑）かぶ	30 g
（緑）えのきたけ	7 g
（緑）人参	10 g
（緑）キャベツ	20 g
（緑）青ねぎ	5 g
（赤）中辛みそ	7 g
（赤）こうじみそ	1.3 g
削り節	2.5 g
水	100 g
（赤）ほっけ（一汐・50g）	1 切
（緑）白菜	40 g
（緑）人参	7 g
（黄）三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2.3 g
プチドリップ	0.2 g

城陽市の青ねぎ・白菜を使用！

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	532	25.7	16.3

1月20日（月）

味付けパン
牛乳
冬野菜のクリームシチュー
ハンバーグトマトソースがけ

食品名	1人分量
（黄）味付けパン	1 こ
（赤）牛乳	1 本
（赤）鶏肉	20 g
（黄）じゃが芋	20 g
（緑）玉ねぎ	30 g
（緑）人参	20 g
（緑）かぶ	25 g
（緑）ブロッコリー	12 g
（黄）小麦粉	5 g
（黄）バター	5 g
（赤）脱脂粉乳	3.5 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
水	70 g
（赤）ハンバーグ（60g）	1 こ
（緑）マッシュルーム	3 g
（緑）玉ねぎ	5 g
（緑）トマト水煮	12 g
（緑）おろしにんにく	0.06 g
（黄）オリーブオイル	0.18 g
トマトケチャップ	2 g
（黄）三温糖	0.3 g
ウスターソース	0.36 g
赤ワイン	0.48 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	0.42 g
塩	0.04 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	749	29.2	31.2

1月21日（火）

ごはん
牛乳
豆腐とわかめのみそ汁
衣笠丼

城陽市の青ねぎ・白菜を使用！

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）豆腐	30 g
（緑）玉ねぎ	15 g
（緑）白菜	15 g
（緑）人参	8 g
（緑）みずな	5 g
（赤）干しわかめ	0.4 g
（赤）中辛みそ	7 g
（赤）こうじみそ	1.3 g
削り節	2.5 g
水	100 g
（赤）冷凍液卵	20 g
（赤）油揚げ	20 g
（緑）玉ねぎ	36 g
（緑）人参	10 g
（緑）青ねぎ	4 g
（緑）しょうが	0.3 g
（黄）三温糖	0.85 g
みりん	1 g
酒	0.85 g
濃口しょうゆ	2.5 g
塩	0.34 g
（黄）でんぷん	0.3 g
削り節	1 g
水	20 g

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	561	22.8	19.5

1月22日（水）

ごはん
牛乳
かす汁
わかさぎの南蛮漬け
さわやか!!そうかい!
うめゼリー（城陽産梅ゼリー）

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）油揚げ	7 g
（赤）豚肉スライス	10 g
（緑）人参	13 g
（緑）大根	25 g
（黄）（冷）里芋 乱切り	20 g
（黄）色紙切こんにゃく	8 g
（緑）青ねぎ	5 g
（赤）中辛みそ	7.4 g
酒かすペースト	7 g
削り節	2.5 g
水	90 g
（赤）粉付わかさぎ	30 g
（黄）米油（揚げ油）	6 g
（緑）人参	5 g
（緑）玉ねぎ	5 g
（黄）三温糖	1.5 g
濃口しょうゆ	3 g
りんご酢	3 g
一味唐辛子	0.01 g
城陽産梅ゼリー（60g）	1 こ

城陽市の大根・梅を使用！

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	614	21.8	19.3

1月23日（木）

ごはん
牛乳
わかめと卵のスープ
チャプチェ

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）鶏肉	15 g
（赤）冷凍液卵	15 g
（赤）干しわかめ	0.8 g
（緑）人参	10 g
（緑）玉ねぎ	20 g
（緑）青ねぎ	5 g
削り節	1 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	7 g
淡口しょうゆ	5 g
水	110 g
（黄）でんぷん	0.5 g
（赤）牛肉スライス	20 g
（緑）しょうが	0.5 g
（緑）おろしにんにく	0.2 g
（黄）三温糖	1.7 g
濃口しょうゆ	2 g
（緑）山城産たけのこ	7 g
（緑）人参	5 g
（緑）こまつな	15 g
（黄）緑豆はるさめ	5 g
（黄）ごま油	0.05 g
（黄）白いりごま	1 g
トウバンジャン	0.1 g
酒	0.5 g
（黄）ごま油	0.3 g

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	523	22.6	14.5

1月24日（金）

ごはん
牛乳
ごま豆乳なべ
小松菜のおかかマヨサラダ

城陽市の白菜を使用！

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）鶏肉	20 g
（赤）（冷）絹厚揚げ	30 g
（緑）白菜	40 g
（緑）人参	15 g
（緑）青ねぎ	10 g
（緑）みずな	5 g
（黄）マロニー	2 g
（黄）白すりごま	0.5 g
（黄）練りごま	1 g
（赤）赤みそ	3 g
淡口しょうゆ	1 g
濃口しょうゆ	1 g
みりん	2 g
酒	1 g
塩	0.1 g
（赤）豆乳	30 g
削り節	1 g
水	30 g
（緑）こまつな	13 g
（緑）人参	9 g
（緑）緑豆もやし	21 g
（赤）花かつお	0.4 g
（黄）ノンエッグマヨネーズ	3.4 g
淡口しょうゆ	1.6 g

栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
	537	22	16.8

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

１月 よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター　　小学校

1月27日（月）	1月28日（火）	1月29日（水）	1月30日（木）	1月31日（金）
コッペパン 牛乳 とり野菜汁 塩焼きそば 新メニュー	麦ごはん 牛乳 打ち豆豚汁 ソースチキンカツ丼 ボイルキャベツ（マヨネーズ味） 新メニュー 城陽市の白菜・キャベツを使用！	ごはん 牛乳 こんこん汁 ぶり大根 プリン（卵乳不使用） 新メニュー 城陽市の青ねぎ・大根を使用！	ごはん 牛乳 鶏汁 黒豚入りコロッケ 切り干し大根のハリハリ和え 新メニュー 城陽市の白菜を使用！	ごはん 牛乳 めった汁 さばの色付け うんしゅうみかん 新メニュー

食品名	1人分量
（黄）コッペパン	1 こ
（赤）牛乳	1 本
（赤）鶏肉	13 g
（赤）油揚げ	20 g
（緑）玉ねぎ	25 g
（緑）人参	5 g
（緑）青ねぎ	5 g
（赤）中辛みそ	7.5 g
コチュジャン	0.6 g
（黄）三温糖	0.12 g
こしょう	0.02 g
削り節	2.5 g
水	105 g
（黄）カット調理用麺	20 g
（赤）豚肉スライス	15 g
（緑）キャベツ	15 g
（緑）緑豆もやし	10 g
（緑）人参	5 g
（緑）青ねぎ	3 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	2.5 g
濃口しょうゆ	1 g
塩	0.4 g

北陸４県味めぐり
石川県

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂肪（ｸﾞﾗﾑ）
	602	28.3	23.6

食品名	1人分量
（黄）精白米	68 g
（黄）麦	7 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）豚肉スライス	15 g
（赤）打ち豆（大豆）	4.5 g
（緑）大根	20 g
（緑）人参	7 g
（緑）白菜	20 g
（緑）ごぼう	7 g
（緑）青ねぎ	4 g
（緑）しょうが	0.5 g
（赤）中辛みそ	7 g
（赤）こうじみそ	1.2 g
煮干	3.5 g
水	95 g
（赤）チキンカツ（50g）	1 こ
（黄）米油（揚げ油）	5 g
トマトケチャップ	6.2 g
トマトピューレ	3.1 g
とんかつソース	2.4 g
ウスターソース	0.8 g
（黄）三温糖	0.8 g
（緑）キャベツ	28 g
（黄）ノンエッグマヨネーズ	4 g

北陸４県味めぐり
福井県

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂肪（ｸﾞﾗﾑ）
	636	28.5	20.8

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）豚肉スライス	15 g
（赤）油揚げ	10 g
（緑）人参	15 g
（緑）れんこん	10 g
酢	0.3 g
（緑）ごぼう	10 g
（黄）（冷）里芋 乱切り	15 g
（緑）しいたけ（生）	5 g
（緑）しょうが	0.2 g
（緑）青ねぎ	5 g
淡口しょうゆ	5 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	5 g
塩	0.05 g
水	100 g
（赤）粉付ぶり（角切り）	40 g
（黄）米油（揚げ油）	5 g
（緑）大根	40 g
（緑）人参	10 g
（緑）青ねぎ	5 g
（緑）しょうが	1 g
（黄）三温糖	2 g
濃口しょうゆ	3 g
酒	0.5 g
水	30 g
（黄）プリン	1 こ
（卵乳不使用・40g）	

北陸４県味めぐり
富山県

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂肪（ｸﾞﾗﾑ）
	715	27.5	27.5

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）鶏肉	20 g
（赤）焼き豆腐	15 g
（緑）ごぼう	8 g
（黄）色紙切こんにゃく	8 g
（緑）玉ねぎ	10 g
（緑）人参	5 g
（緑）青ねぎ	4 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	5 g
だし昆布	0.7 g
削り節	1.8 g
水	115 g
（黄）黒豚入りポテト	1 こ
コロッケ（30g）	
（黄）米油（揚げ油）	6 g
（緑）切り干し大根	2 g
（赤）ボンレスハムスライス	10 g
（緑）白菜	10 g
（緑）きゅうり	10 g
（緑）人参	5 g
淡口しょうゆ	2.5 g
酢	1.25 g
（黄）ごま油	1 g
（黄）三温糖	1 g
プチドリップ	0.2 g
（黄）白いりごま	0.75 g

北陸４県味めぐり
新潟県

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂肪（ｸﾞﾗﾑ）
	572	21.4	18.8

食品名	1人分量
（黄）精白米	75 g
（赤）牛乳	1 本
（赤）豚肉スライス	15 g
（黄）突きこんにゃく	10 g
（黄）さつまいも	35 g
（緑）玉ねぎ	15 g
（緑）人参	10 g
（緑）青ねぎ	5 g
（赤）中辛みそ	7 g
（赤）こうじみそ	1.3 g
削り節	2.5 g
水	100 g
（赤）さば（一汐・50g）	1 切
（黄）三温糖	1.5 g
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	2.5 g
（緑）しょうが	1 g
水	5 g
（黄）でんぷん	0.5 g
（緑）うんしゅうみかん	1 こ

北陸４県味めぐり
石川県

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂肪（ｸﾞﾗﾑ）
	685	25.3	24

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

給食週間　1月27日（月）～1月31日（金）

テーマ「北陸4県味めぐり～能登半島地震から1年～」

令和６年度の年間テーマ「日本味めぐり」では、日本各地の食文化を楽しむ献立を月に１回程度実施してきました。
今月は全国学校給食週間ということで、約１年前に発生した能登半島地震で被災された地域への応援の気持ちを込めて、「北陸４県味めぐり～能登半島地震から１年～」を実施します。災害のあった地域を知り、災害があったことを心におき、自分たちに何ができるか考えるきっかけにしましょう。
私たちが住んでいる地域にも、いつ地震が起こるか分かりません。いざという時の行動などを知っておくことも大切です。

石川県
＜とり野菜汁＞
石川県では米みそに、調味料や香辛料などを混ぜ合わせた調味みそを使った鍋が江戸時代から食べられていました。野菜や栄養をとるという意味で“とり”野菜と名付けられました。
＜塩焼きそば＞
小松市のソウルフードで、中国の炒めそば「チャーメン」をヒントに誕生しました。小松市では、地元の製麺所と共同開発した太麺が使われています。

石川県
＜めった汁＞
豚汁とよく似た料理ですが、さつまいもが入っているのが特徴です。名前の由来は「やたらめったら具を入れる」が由来と言われています。たくさんの具材が入るようになったのは、農家が大量にとれた野菜を使うためだそうです。
＜さばの色付け＞
焼いた魚に甘辛いタレをたっぷりかけた料理です。魚の鮮度が落ちやすい夏でも、魚をおいしく食べる工夫として誕生しました。

福井県
＜打ち豆豚汁＞
大豆を石臼の上でつぶし乾燥させたものを、大豆の保存食として福井県では古くから食されてきました。色々な食材と合わせやすいのが特徴です。豚汁に入れて登場します！
＜ソースチキンカツ丼＞
老舗洋食店が発祥の料理です。ドイツ仕込みのウスターソースを日本人に合うように改良し、うみだされました。ご飯にのせていただきましょう！

新潟県
＜鶏汁＞
佐渡島にある国中平野の町の郷土料理で、お祭りの時に各家庭で必ず作られていました。鶏肉、焼き豆腐、こんにゃくとシンプルな具材の汁物です。
＜切干大根のハリハリ和え＞
雪の多い新潟県では、切干大根をしょうゆ漬けにしたものを冬を越す保存食として作っていました。給食では、切干大根とハム、白菜などの野菜と和えました。

富山県
＜こんこん汁＞
富山県の学校給食でも提供されている根菜たっぷりの汁物です。お腹の調子を整える食物繊維がたっぷりです。
＜ぶり大根＞
晩秋から初冬にかけて嵐になる日を富山県では「ぶり起こし」と呼び、富山湾のぶり漁が最盛期を迎えます。この時期にとれるぶりは特に脂がのっていて、身が締まっているのが特徴です。体を芯から温めてくれる料理です。