

1月予定献立表

実施回数 15 回 平均エネルギー 6 1 0kcal
平均たんぱくしつ 22. 0 g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	9 日 (金)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
献立	○パン ○ぎゅうにゅう ホキのチリソース やさいスープ チーズ	○パン ○ぎゅうにゅう ホキのチリソース こぶきいも たまごスープ	あけましておめでとうメニュー ○ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのからあげ ★れんこんきんぴら ぞうに	○むぎごはん (大) ○ぎゅうにゅう ぼうさいカレー カリフラワーサラダ	○パン ○ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう オニオンスープ りんごジャム	チキンライス ○(ごはん小) ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ ちゅうかスープ	○こくとうパン ○ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー はるさめサラダ	○ごはん ○ぎゅうにゅう だいずいりかきあげ ばちじる ふくじんづけ	○わかめごはん (大) ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ツナとみずなのびたし	○パン ○ぎゅうにゅう あげぎょうざ はっぽうさい りんご
副食材料	○ホキ ○しお・こしょう □でんぷん □あげあぶら △しょうが △にんにく △トマト (みずに) △ケチャップ □さとう □しょうゆ さけ チリパウダー □あぶら ○ポークウィンナー □じゃがいも □たまねぎ △にんじん △キャベツ △ポークブイヨン △チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ △あぶら ○チーズ 2 こ	○ハンバーグ 1 こ □さとう □しょうゆ □みりん △しめじ △でんぷん □じゃがいも ○しお ○こしょう ○ベーコン △たまご △にんじん △とうもろこし △えのきたけ △ポークブイヨン △チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ □でんぷん	○さわら 1 きれ ○しお・こしょう □でんぷん □あげあぶら ○ちくわ △にんじん △れんこん △さやいんげん △ごま □さとう □しょうゆ みりん いちみつがらし □ごまあぶら にぼしだし しらたまもち ○どうふ ○かまぼこ △きんときにんじん △だいこん △えのきたけ △みずな ○しろみそ ○みそ にぼしだし	□おおむぎ □きょうかまい ぼうさいカレー 1 ふくろ 常温で食べることができる防災カレールーを使用しています。 △にんじん △キャベツ △カリフラワー ごまドレッシング	○とりにく ○しお ○こしょう △ごぼう □でんぷん □あげあぶら △えだまめ □さとう さけ みりん ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △エリンギ △ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ □りんごジャム 1 ふくろ	○とりにく △たまねぎ △ごぼう △チキンブイヨン △しお △ケチャップ △トマトピューレ △ソース △あぶら △わかさぎ ○こしょう ○あぶら ○やきう ○たにん △はくさい △たまねぎ △にんじん △キャベツ △たまねぎドレッシング	□くろざとう ○とりにく ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △だいこん △はくさい △ブロッコリー △ポークブイヨン ○ベシャメルソース ○ぎゅうにゅう こしょう □あぶら □りよくとうはるさめ △にんじん △キャベツ △たまねぎドレッシング	○いか ○ちくわ ○だいず (みずに) □さつまいも △にんじん △ごぼう □こむぎこ しお □あげあぶら □ばち ○どうふ ○あぶらあげ △にんじん △だいこん △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし △ふくじんづけ	○わかめごはんのもと □きょうかまい ○とりにく ○こうやどうふ ○じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん △さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○まぐろ (あぶらづけ) △はくさい △みずな しょうゆ □さとう にぼしだし	ぎょうざ 2 こ □あげあぶら ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △たけのこ △ほししいたけ △チンゲンサイ ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース □でんぷん □ごまあぶら □あぶら △りんご 1 きれ

日	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
献立	○ごはん ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじきまめ えこがわじる	○パン ○ぎゅうにゅう あわじたまねぎコロッケ こまつなソテー ワンタンスープ	とふめし ○(ごはん小) ○ぎゅうにゅう くろまめ ちゃんこ ★おさかなスナック	○ごはん ○ぎゅうにゅう じゃぶに ちくわのてんぷら さつまいものごまあげ	○パン ○ぎゅうにゅう かがわパスタの だいずミートスパゲティ コーンサラダ
副食材料	○いわし 1 きれ △さとう △しょうゆ △さけ ○あぶらあげ ○だいず (みずに) △にんじん △とうもろこし △こまつな しお こしょう △さやいんげん □さとう □しょうゆ □さけ □ワンタン ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △はくさい △ねぎ △ほししいたけ △しょうが △ポークブイヨン しお こしょう さけ ○ごまあぶら にぼしだし	□コロッケ 1 こ □あげあぶら ○ポークウィンナー △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △こまつな しお こしょう □あぶら □ワンタン ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △はくさい △ねぎ △ほししいたけ △しょうが △ポークブイヨン しお こしょう さけ □ごまあぶら にぼしだし	△にんじん △ごぼう ○あぶらあげ ○どうふ ○さけ (みずに) □さとう △しょうゆ みりん・さけ □あぶら だしこんぶ にぼしだし くろまめ ○さとう ○しょうゆ・しお ○ぶたにく ○とりにく ○かまぼこ ○あぶらあげ △にんじん △はくさい △しめじ △しょうねぎ △ねぎ しお・しょうゆ みりん だしこんぶ にぼしだし ○おさかなスナック 1 ふくろ	○とりにく ○とりつくね こんにゃく △たまねぎ △にんじん △はくさい △ごぼう △しろねぎ ○やきどうふ □さとう □しょうゆ みりん さけ にぼしだし ちくわ ○こむぎこ □あげあぶら ○さつまいも □ごま □みずな □しお □あげあぶら	□かがわパスタ ○ぶたひきにく ○だいずミート △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト (みずに) △マッシュルーム △グリンピース しお こしょう ケチャップ △トマトピューレ ソース □オリーブオイル ○こなチーズ ○ポークブイヨン △にんじん △キャベツ △とうもろこし あおじそドレッシング

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

給食週間にちなんで、
兵庫県の食材や
郷土料理を
取り入れています。

26日
・**恵幸川汁**
加古川生まれの
鍋料理をアレンジ

27日
・**淡路玉ねぎコロッケ**
淡路島の甘い
玉ねぎを使用

28日
・**とふめし**
豆腐や鯖缶などの混ぜごはん
丹波篠山市の郷土料理

29日
・**じゃぶ煮**
新温泉町の郷土料理
野菜たっぷり！

30日
・**加古川パスタの
大豆ミートスパゲティ**
国内初！純国産パスタ

農事組合法人志方東営農組合が、
おいしくて安心をモットーに育てた、
加古川のブランド米『志方健やか米』が、
1 月から給食のごはんに登場！

◇おいしさ・安心のポイント◇

①田植え前にマメ科の植物「ヘアリーベッチ」を栽培しています。
成長したヘアリーベッチを田に
すき込めば肥料となるため、化学
肥料や農薬の使用を減らした、自然
にやさしく、安全なお米です。

②おいしさを損なわないように、自然
乾燥に近い方法で、お米を乾燥
しています。

兵庫県認証食品（ひょうご安心ブランド農産物）に認証されているお米です。
農家のみなさんが一生懸命つくったお米をしっかりと味わってください！

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色） □印…熱や力のもとになるもの（黄色） △印…からだの調子をととのえるもの（みどり色） ★印…かみかみメニュー

◎物資等の都合により変更する場合があります。 ◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

次回給食費引落日：2月2日（月）[12 月分] ★口座への入金をお願いします★