

1月予定献立表

一 食 事 の マ ナ ー を 考 え て 食 事 し よ う

実施回数 15回

平均エネルギー
平均たんぱく質

780kcal
26.7g

加古川市教育委員会
神野台学校給食センター

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）	26日（月）
献立	お正月メニュー □ご飯（小） ●牛乳 ブリの揚げ煮 紅白なます 雑煮	□ご飯 ●牛乳 千草焼き けんちん汁 かつおふりかけ チーズ	□ご飯 ●牛乳 いわしフライ ボイル野菜 中濃ソース 豚肉と大根のスープ	□わかめごはん（麦） ●牛乳 ごま煮 白菜のシークワーサー和え ヨーグルト	ひょうご安全の日メニュー □麦ご飯 ●牛乳 防災カレー ツナと大豆のサラダ 青じそドレッシング 乾パン（ごま入り）	食育の日メニュー □ご飯 ●牛乳 タッティギム テンジャンチゲ りんご ※荳わかめのきんぴら もち麦麺のぼち汁	□ご飯 ●牛乳 タッティギム テンジャンチゲ りんご	□ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 人参と枝豆のソテー しそひじき佃煮 ※カシューナッツ	□ご飯 ●牛乳 八宝菜 ※わかさぎのから揚げ 福神漬け ココア	□ご飯 ●牛乳 ビーンズシチュー 大根サラダ ごまドレッシング いよかん	全国学校給食週間 □ご飯（小） ●牛乳 鯖の塩こうじ焼き 金ごま和え 恵幸川汁
副食材料	○ぶり 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 □砂糖 濃口しょうゆ みりん ▲大根 △金時人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ 塩 □白玉もち ○豆腐 ○かまぼこ ▲大根 △金時人参 △水菜 ▲えのきたけ ○みそ ○県産白みそ 煮干しだし	○卵 ○鶏ひき肉 ○おから △人参 ▲ごぼう △ねぎ ●ひじき □砂糖 酒・薄口しょうゆ 塩 ■油 煮干しだし ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ こんにゃく △人参 ▲大根 ○ちくわ ▲干しいたけ △ねぎ 煮干しだし 塩・薄口しょうゆ ○かつお節 ●ちりめんじゃこ ■白ごま ●あおのり □砂糖 酒・濃口しょうゆ ●チーズ 2個	○いわしフライ 1尾 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○豚肉 ▲大根 △人参 ▲えのきたけ ▲しめじ ▲生姜 △ねぎ ポークパイオン 煮干しだし 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒	●わかめご飯の素 □大麦 ○鶏肉 ○厚揚げ（10 g角） ○ちくわ □じゃが芋 ▲大根 △人参 こんにゃく △さやいんげん ■白ごま □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし ▲白菜 △人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ ▲シークワーサー果汁 ●ヨーグルト 1個	□大麦 □強化米 カレー （レトルパウチ）1個 ○まぐろ油漬け 酒 ○大豆水煮 ▲キャベツ △人参 青じそドレッシング □乾パン（ごま入り） 1/16のメニューは普段から備蓄できる食品を意識して使っています。（防災カレー、ツナ、乾パンなど） 防災カレーは災害時の備蓄用に開発されたレトルトカレーです。賞味期限が5.5年あり、ガスなどのライフラインが途絶えても、常温でおいしく食べられるように工夫して作られています。 家族で防災について考える一日にしましょう。	○さくら 1切 濃口しょうゆ □砂糖 みりん 酒 ○豚肉 こんにゃく ▲ごぼう ●荳わかめ △人参 ○平天 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ □砂糖 酒 みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 ○もち麦麺ばち ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○鶏肉 濃口しょうゆ ▲にんにく チリパウダー 塩 □でんぷん ■揚げ油 ○豚肉 酒 ○豆腐 ▲白菜キムチ △人参 ▲玉ねぎ ▲もやし △にら ■ごま油 ○みそ みりん 煮干しだし ▲りんご 1切	○鶏肉 ○高野豆腐（サイコロ） ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲干しいたけ ▲さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし △人参 ▲むき枝豆 ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ ■ごま油 ●しそひじき佃煮 ■カシューナッツ 1袋	○豚肉 ▲生姜 ○いか ○うずら卵水煮 ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △チンゲン菜 ポークパイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース ■ごま油 □でんぷん ■油 ●わかさぎ 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 ▲福神漬 □牛乳用ココア 1袋	○さば 1切 塩こうじ ▲キャベツ △人参 △ほうれん草 ■金ごま（西脇市産） □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ■ごま油 ○鶏つくね ○鶏肉（県産） ○油揚げ ▲大根（県産） ▲白菜（県産） △人参 ▲白ねぎ ▲しめじ □酒かす ○みそ 煮干しだし だし昆布	

日	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
献立	全国学校給食週間 □ご飯 ●牛乳 じゃぶ ちくわとかぼちゃのかき揚げ	全国学校給食週間 □ご飯 ●牛乳 ハバーデミグラスソースかけ こぶき芋 小松菜卵スープ	全国学校給食週間 □ご飯（小） ●牛乳 淡路玉ねぎクロック じゃこサラダ 玉ねぎドレッシング レタススープ	全国学校給食週間 □ご飯（小） ●牛乳 とふめし（具） ●牛乳 丹波黒豆ポテト ぼたん汁
副食材料	○鶏肉（県産） ○焼き豆腐 □すきやきふ こんにゃく ▲白菜（県産） ▲玉ねぎ ▲えのきたけ ▲岩津ねぎ（朝来市産） △ねぎ 酒 □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん ○ちくわ ○いか △かぼちゃ △人参 ▲ごぼう □小麦粉 塩 ■揚げ油	○ハンバーグ 1個 △トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース □砂糖 ウスターソース とんかつソース □じゃが芋 塩・こしょう ○卵 ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ ▲とうもろこし △小松菜（神戸市産） ポークパイオン チキンパイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ □でんぷん	□淡路玉ねぎクロック 1個 ■揚げ油 ●ちりめんじゃこ ■油 ▲キャベツ △人参 ▲とうもろこし 玉ねぎドレッシング ○ベーコン ▲玉ねぎ ▲レタス（淡路島産） △人参 ▲しめじ □緑豆春雨 △パセリ ポークパイオン チキンパイオン 塩 こしょう 薄口しょうゆ	○さば油漬け ○豆腐 △人参 ▲ごぼう ○油揚げ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ □砂糖 酒・みりん 煮干しだし ■油 ■ごま油 ■揚げ油 ○丹波黒大豆甘煮 □砂糖 濃口しょうゆ □でんぷん 酢 ○猪肉 酒 ○油揚げ ▲大根（県産） ▲白菜（県産） △人参 □じゃが芋 △ねぎ 煮干しだし ○みそ ○赤みそ

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食はこどもたちが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。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

兵庫五国 味めぐり

五国は、明治時代より前に使われていた行政区分で、兵庫県には五つの国がありました。それぞれ、風土や文化が異なり、その地域の特産物や料理があります。兵庫の味を味わいましょう。

26日 播磨

- ・酒粕（加古川市産）・白菜（兵庫県産）
- ・みそ（加古川市産）・鶏肉（兵庫県産）
- ・金ごま（西脇市産）・鶏つくね（兵庫県産）
- ・大根（兵庫県産）

27日 但馬

- ・じゃぶ…郷土料理
- ・岩津ねぎ（朝来市産）
- ・白菜・鶏肉（兵庫県産）
- ・給食用ちくわは豊岡の海辺の工場で作られています

28日 摂津

- ・神戸の洋食文化を代表するデミグラスソース（ハンバーグ）
- ・小松菜（神戸市産）
- ・卵（兵庫県産）

29日 淡路

- ・レタス（淡路島産）
- ・ちりめんじゃこ（淡路島近海）
- ・玉ねぎ（淡路島産）（クロック、ドレッシング）

30日 丹波

- ・とふめし・ぼたん鍋…郷土料理（給食ではぼたん汁）
- ・大根・白菜（兵庫県産）
- ・みそ（加古川市産）

1月のご飯は「志方健やか米」

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月から給食のご飯に登場！

◇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！

牛乳は主に兵庫県産のもの、麦ご飯の大麦は加古川市産や稲美町産のものを使用しています。

兵庫県産食材にはマーカーが引かれています

出典：いらすとや

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※印…かみかみメニュー …兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。◎麦ごはんやわかめ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。

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★