



がつ がっこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう 1月学校給食献立予定表



令和7年度

丹波山村学校給食センター

| 日 (曜日) | 牛乳 | こんだて名 | | 料理 番号 | あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの | | みどりのなかま からだのしょうしをとのえるたべもの | | きいろのなかま ねつやからなるたべもの | | エネルギー (kcal) | カルシウム (Ca) | | | |
|-----------|----|-------------|---|----------|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------|-----|-----------------|---|---|--|---|
| | | しゅしょく | おかず | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | | | | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | きゅうしょくメモ | | |
| 14 (水) | | ①ひじきごはん | ②みのあげ ③こうはくなますふうあえ ④ふのすましじる ⑤ミニおしるこ | ① | ぎゅうじゅう ひじき | にんじん | こんにやく しいたけ えだまめ | こめ むぎ さんおんどろ | こめあぶら | 650 | 272 | <p>今年も丹波山村学校給食センターをよろしくお願ひします。頑張っておいしい給食を作ります!</p> <p>毎日の給食にプラスして、きゅうしょくメモを眺むとさらに給食が楽しくなるかも? ご家庭での食育の参考にもなるような様々な情報を盛り込んでいきます! きゅうしょくメモも、楽しみにしてくださいね。</p> | | | |
| 15 (木) | | ①むぎごはん | ②にこみハンバーグ ③はなやさいサラダ ④かきたまじる ⑤こんにやくゼリー(ソーダ) | ① | ぎゅうじゅう | | | こめ むぎ | | 669 | 335 | | <p>ハンバーグを美味しく作るには、「こねる」作業がキーポイントです! お肉には、「アクチン」と「ミオンシ」という名前のたんぱく質が含まれています。お肉をよくこねることで、アクチンとミオンシが合体して「アクトミオン」になります。このアクトミオンがたっぷりあると、弾力のある美味しいハンバーグになります。</p> | | |
| 16 (金) | | ①むぎごはん | ②カラフルやさいのチキンソテー ③フライドポテト ④はくさいとだいこんのみそじる ⑤あべかわもち | ① | ぎゅうじゅう | | | こめ むぎ | | 708 | 316 | | | <p>安倍川餅は、つきたてのおもちにきなこをまぶしたものです。給食では、おもちの代わりに白玉を使っています。</p> <p>もちつきは、もち米をつかいます。つきたてのおもちはあたたかくやわらかく、甘みがつよくてとてもおいしいです。</p> | |
| 19 (月) | | ①むぎごはん | ②てづくりコロッケ ③きのこソテーサラダ ④はくさいのみそじる ⑤どうジャムゼリー | ① | ぎゅうじゅう | | | こめ むぎ | | 698 | 337 | | | | <p>今週は地場産物活用週間です。</p> <p>「地産地消」を知っていますか? 生産した地域でその食べ物を消費するという意味です。地産地消に取り組むことで、地域の産業や食文化の継承や、環境保護、販売価格を抑えることなど、たくさんよいことがあります。</p> |
| 20 (火) | | ①オムライス | ②てづくりやさいチップス ③ゆばのクリームスープ ④ココアバナナプリン | ① | とりにく たまご | にんじん グリーンピース トマトケチャップ | たまねぎ | こめ むぎ | こめあぶら | 745 | 432 | | | | |
| 21 (水) | | ①むぎごはん | ②たらちゅうかむし ③ふだにくとれんこんのちゅうかいため ④ちゅうかふう ⑤ヨーグルト | ① | ぎゅうじゅう | | | こめ むぎ | | 599 | 373 | <p>給食センターでは、お砂糖は「三温糖」を使っています。三温糖は、真っ白なお砂糖ではなく、ほんのり茶色いお砂糖です。茶色い理由は、お砂糖工場で加熱されているからです。加熱されると「カラメル化」という現象が起こります。カラメル化によって、コクや風味、香りが良いお砂糖になります。料理は、使うお砂糖の種類によっても味が変わります。奥深く楽しい調理科学です。</p> | | | |
| 22 (木) | | ①むぎごはん | ②わふうからあげ ③キャベツときゅうりのサラダ ④あだかおでん ⑤ぜいたくいちごゼリー | ① | ぎゅうじゅう | | | こめ むぎ | | 649 | 372 | | <p>今月のおつかかメニューは、おでんです。優しい味がしみ込んだおでんは、こころもあたたかくなりますね。</p> <p>今日のおでんには、うずらのたまごを使っています。ひとくちで食べようとすると、のどに詰まってしまうかもしれません。</p> <p>こはる先生からのお願いです。小さく切って、安全に食べてくださいね。</p> | | |
| 23 (金) | | ①ふじざくらボークどん | ②わかめときゅうりのすのもの ③なめことぼうれんそうのみそじる ④レーズンいりヨーグルト | ① | ふだにく たまご にぼし かつお | みつば | たまねぎ しいたけ | こめ むぎ さんおんどろ みりん | | 686 | 379 | | | <p>今年2回目の富士桜ボーク丼です! 富士桜ボークの甘味と柔らかさがたまらないですね。</p> <p>豚肉の脂は、大体33~46℃で溶けます。丁度みなさんの体温と同じくらいです。そのため、口の中に入れたときに脂がとけて、甘みやおいしさを感じることが出来ます。油脂は、口の中で味を長く留まらせる効果がありますよ。</p> | |

地場産物活用週間

1月の給食目標「給食の歴史や日本の食文化について知ろう」

