



給食だよ!

洲本市立五色給食センター



冬休みが終わり、新しい年が始まりました。冬休み中は、規則正しい生活を送ることができますか？今年も好き嫌いしないで、しっかり食べて、健康な1年を過ごしましょう。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的として実施されます。

兵庫・淡路を味わおう！

淡路島や兵庫県の特産物・ご当地料理を味わいましょう。



29日(木) 岩津ねぎのすき焼き煮

岩津ねぎは朝来市の特産品です。岩津ねぎは、豊かな香りと、甘さ、やわらかさが特徴です。特に、冬の冷え込みが厳しくなると、甘さとやわらかさが一段と増し、さらにおいしくなります。

26日(月) 姫路おでん、ひねポンサラダ

姫路おでんは、生姜じょうゆをかけて食べるおでんです。

ひねポンは、姫路地域で食べられており、親鳥の鶏肉をぽん酢で和えた料理です。

淡路牛カレー（麦ご飯） 淡路島牛乳

大根とちりめんのサラダ 匠淡路島ヨーグルト

洲本市・淡路市・南あわじ市で同じ献立を実施します。淡路島の食材をふんだんに使った給食で、淡路のめぐみをまるごといただきましょう。

学校給食では地産地消に取り組んでいます

<今月の地産地消の日>

27日 淡路牛カレー（麦ごはん） 大根とちりめんのサラダ 匠淡路島ヨーグルト
(洲本市産の米、淡路産の牛肉・玉葱・大根・ちりめん・ほうれん草・ヨーグルトを使っています。)



29日 古代米ごはん 岩津ねぎのすき焼き煮 きゅうりとわかめの酢の物
(五色産（鮎原）の紫黒米、洲本市産のもやし、淡路産の牛肉・玉葱・白菜・わかめを使っています。)

お子さんと一緒に読んでください。

1かつ こんだてひょう

曜日	こ ん だ て 名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g)
8 (木)	ごはん 牛乳 ブリとだいすのてりにこうはなます おぞうに	牛乳 ぶり だいす とり肉 みそ	ごはん でんぶん 油 さとう だんご さといも	しょうが だいこん きんときにんじん ゆず にんじん ねぎ	745 kcal 35.5 g 25.9 g
9 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のハニーマスター焼き こんさいのごますサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉 ポークハム ウインナー	コッペパン はちみつ ごま さとう オリーブ油	れんこん こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ	607 kcal 29.1 g 25.4 g
13 (火)	ごはん 牛乳 くきわかめのチンジャオロースー すいとん だいだいのババロア	牛乳 くきわかめ ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 すいとん だいだいのババロア	玉ねぎ にんじん しょうが だいこん しいたけ しめじ ねぎ	618 kcal 27.1 g 16.8 g
14 (水)	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ごはん さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	551 kcal 24.1 g 18.6 g
15 (木)	ごはん 牛乳 カレイのからあげ はくさいごまあえ みそ汁	牛乳 カレイ とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぶん こめこ 油 ごま さとう じゃがいも	はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ	594 kcal 29.8 g 18.7 g
16 (金)	こがたこくとうパン 牛乳 カレーうどん きりほしだいこんのサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ	こくとうパン うどん でんぶん ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん こまつな ねぎ きりほしだいこん ほうれんそう	605 kcal 28.7 g 17.1 g
19 (月)	ごはん 牛乳 あげどりレモンづけ わふうサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ とうふ 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま	レモン キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	647 kcal 29.4 g 22.7 g
20 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに こまつなのおひたし とり肉のみぞれ汁	牛乳 さば みそ とり肉	ごはん さとう でんぶん	しょうが こまつな ほうれんそう にんじん だいこん えのき みつば	694 kcal 32.6 g 26.9 g
21 (水)	ごはん 牛乳 れんこんのひき肉フライ キャベツのひじきあえ かきたま汁	牛乳 れんこんのひき肉フライ ひじき とうふ たまご	ごはん 油 さとう でんぶん	キャベツ にんじん ねぎ	601 kcal 25.3 g 18.5 g
22 (木)	ごはん 牛乳 マーボーとうふ やさいのちゅうかあえ	牛乳 とうふ ぶたひき肉 みそ	ごはん さとう でんぶん ラー油	玉ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	590 kcal 26.7 g 19.3 g
23 (金)	コッペパン 牛乳 ポークチャップ おんやさいサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 ポークハム ベーコン	コッペパン さとう でんぶん フレンチドレッシング	玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ バセリ	615 kcal 29.7 g 24.3 g
26 (月)	なめし 牛乳 ひめじおでん ひねポンサラダ	牛乳 あつあげ てんぶら ちくわ とり肉	なめし じゃがいも さとう こめ油	にんじん だいこん こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり もやし ゆず	561 kcal 23.5 g 13.4 g
27 (火)	あわじぎゅうカレー（むぎごはん） 牛乳 だいこんとちりめんのサラダ たくみあわじしまヨーグルト	牛乳 ぎゅう肉 ちりめん ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも ココナツミルク ごま油 わふうドレッシング	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんご だいこん ほうれんそう	756 kcal 26.4 g 26 g
28 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなのごまあげ チングンサイのあえもの しらたまだんごのみぞ汁 たんぱくろ	牛乳 メルルーサ とうふ みそ たんぱくろ	ごはん こめこ でんぶん くろごま 油 さとう しらたまち	チングンサイ キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	675 kcal 30.8 g 18.7 g
29 (木)	こだいまいごはん 牛乳 いわつなぎのすき焼きに きゅうりとわかめのすのもの	牛乳 ぎゅう肉 焼きとうふ わかめ	こだいまいごはん さとう	玉ねぎ はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ きゅうり にんじん	558 kcal 20.0 g 14.1 g
30 (金)	こがたこくとうパン 牛乳 イタリアンスパゲティー こまつなサラダ いちご	牛乳 ポークハム ツナ	コッペパン スパゲティー オリーブ油 さとう	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト こまつな キャベツ コーン いちご	575 kcal 24.8 g 17.4 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることあります。				基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

※ おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。

※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。

※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることあります。

鏡開き（1月11日）

お正月に年神さまにお供えした鏡もちを、一家円満と繁栄を願い、みんなで分けていただきます。お供えしたおもちがさげられることは、お正月の終わりを意味します。

