

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

1がつ よていこんだて A



日・曜	こんだて		ざ い り よ う			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
9・木	コッパがパン	ごもくうどん ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ツナあぶらづけ	★にんじん ★はくさい ★キャベツ ピーマン 冷パプリカミックス 冷ホールコーン	こがたコッペパン 冷うどん(むえん) さとう かたくりこ あぶら	499	24.0
							2.0
10・金	(げんごりはん)	<かめまるの日& お正月こんだて> くろまめごはん ★ごぼういり ハンバーグ きょうのぞうに	ぎゅうにゅう ★くろまめ とりにく あぶらあげ 冷ごぼういりハンバーグ ★しろみそ ★みそ	★にんじん しいたけ ★はくさい あおねぎ	★ごはん さとう 冷いももち 冷さといも	620	29.2
							3.6
14・火	ごはん	カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ ★にんじん ふくじんづけ	みかんかん りんごかん おうとうかん	660	20.6
							1.9
15・水	ごはん	骨に注意して食べましょう。 ぶりのてりやき ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう 冷ぶり(つばす) ふたにく ★みそ	★にんじん ごぼう ★だいこん えのきだけ あおねぎ	★ごはん さとう かたくりこ	606	29.5
							1.8
16・木	コッパがパン	<かめまるの日> しょうごいんかぶの とうにゅうシチュー かぼちゃサンドフライ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ★しろみそ	たまねぎ ★にんじん ★はくさい ★しょうごいんかぶ クリームコーンかん 冷カボチャひきにくフライ	あじつけコッペパン かたくりこ あぶら	604	25.4
							2.1
17・金	ごはん	<かめまるの日& お正月こんだて> かめおかぎゅうの すきやきふうに こうはくいためなます	ぎゅうにゅう ★かめおかぎゅうにく やきどうふ ちりめんじゃこ	たまねぎ ★にんじん こんにゃく あおねぎ ★だいこん	★ごはん さとう あぶら ごま	585	23.2
							1.7
20・月	ごはん	はっぼうさい あげはるまき	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ 冷はるまき	つちしょうが たまねぎ ★にんじん たけのこみずに しいたけ もやし	★ごはん かたくりこ あぶら	694	22.5
							1.4
21・火	ごはん	おでん おかかいため	ぎゅうにゅう とりにく 冷キャロットミニがんもどき 冷むすびこんぶ ちくわ かつおぶし	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★はくさい	★ごはん さとう あぶら	565	25.1
							1.8
22・水	ごはん	とりそぼろどんぶり はんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう とりミンチ 冷はんぺん	たまねぎ ★にんじん 冷むきえだまめ つちしょうが あおねぎ	★ごはん さとう	533	21.5
							1.9

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。

★は、新しいメニューです。



1がっ よていこんだて A

日・曜	こ ん だ て		ざ い り よ う			えいようか	
	主 食	副 食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
23・木	コッペパン	<しまいとしりょうり> ⑨バックヘンデル ⑨ボーネンスuppe ブルーベリージャム	オーストリア クニッテルフェルト市で 食べられている料理です。		つちしょうが にんにく ★にんじん	コッペパン かたくりこ あぶら じゃがいも いんげんまめ ブルーベリージャム 	26. 2
			ぎゅうにゅう とりにく ウインナー 	たまねぎ セロリー オレガノ タイム			706
24・金	ごはん	たかなチャーハン とうふとちんげんさいの スープ	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ かまぼこ とうふ	★にんじん たかなづけ しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ 	★ごはん ごまあぶら 	463	20. 6
						1. 9	
27・月	ごはん	キムチなべ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく やきどうふ さつまあげ ★みそ ★あかみそ 	★にんじん ★だいこん こんにゃく はくさいキムチ チンゲンサイ もやし	★ごはん ごま ごまあぶら 	547	23. 5
						2. 1	
28・火	(げんりょう)	ふたにくとキャベツの しょうがいため ごもくたまごやき さといものみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく 冷ごもくたまごやき あぶらあげ ★みそ 	つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★だいこん あおねぎ 	★ごはん さとう あぶら 冷さといも 	588	26. 6
						2. 4	
29・水	(げんりょう)	すどり わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ わかめ 	つちしょうが たまねぎ ★にんじん しいたけ たけのこみずに 冷パプリカミックス ピーマン 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	589	22. 2
						2. 1	
30・木	うずまきパン	ハヤシシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナあぶらづけ	たまねぎ ★にんじん マッシュルームみずに ごぼう ★キャベツ 冷ホールコーン 	バターうずまきパン じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら マヨネーズ 	756	26. 6
						3. 3	
31・金	ごはん	<学校給食のはじまり> さけのしおやき すいとん たくあん	骨に注意して食べましょう。 ぎゅうにゅう 冷さけ あぶらあげ ★みそ 	たまねぎ ★にんじん ★だいこん ★はくさい あおねぎ きざみたくあん 	★ごはん 冷いもち 	571	28. 0
						2. 0	

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。

⑨は、新しいメニューです。

1月24日～30日は「^{ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん}全国学校給食週間」です。

24日から30日までの献立の中で3つの色の栄養についてや、健康に過ごすために気をつけてほしいこと等を毎日の給食時間に紹介していきます。どんな材料が使われているのかも注目してもらえたらうれしいです。食べることの楽しさや食べ物への興味関心、食べ物を大切にし、食事に関わる人たちに感謝する気持ちや態度が育っていけばと思っています。ご家庭でも折りにふれていただけるとありがたいです。

なんでもたべて、げんきなからだになろう

