

2024年

1月 学校給食献立予定表



京都府教育委員会

都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
12	金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら こくとう	 あけまして おめでとうございます！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグバーベキューソース	とりにく ぶたにく だいず	にんにく しょうが トマト	あぶら さとう はちみつ	
		イタリアンサラダ		レタス きゅうり きパプリカ あかパプリカ	イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン 4しゆのまめミックス	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく	じゃがいも オリーブオイル さとう	
		みかんクレープ	とうにゅう だいず	みかん レモン	こめこ さとう あぶら みずあめ	
15	月	キムチチャーハン	ぶたにく	キムチ ねぎ	こめ むぎ あぶら こまあぶら	キムチの中に入っている 唐辛子には「カプサイシン」と いう成分が含まれていて、 体を温める効果があります。 少しピリ辛のキムチ チャーハンを食べて、 体の中から温めましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フライぎょうざ	とりにく だいず まぐろ	キャベツ にら にんにく	こむぎこ パンこ(にゅう) あぶら こまあぶら	
		くらげサラダ	くらげ わかめ	レタス きゅうり	ちゅうかドレッシング	
		はるさめスープ		チンゲンサイ にんじん コーン しいたけ しょうが	はるさめ こまあぶら	
16	火	むぎごはん			こめ むぎ	今月24日から30日は 全国学校給食週間 です。 今年のテーマは 「校長先生の思い出の味」 今日は谷二小の 石原校長先生の思い出の味 「じゃがいものそぼろ煮」です
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きんめだいのしおこうじやき	きんめだい みそ	かんでん	さとう	
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	はくさい こまつな ねぎ	ふ	
17	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	チリコンカンには「大豆」 「青大豆」「いんげん豆」 「金時豆」の4種類の豆が 入っています。 探しながら 食べてみよう♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	
		チリコンカン	ぶたにく 4しゆのまめミックス	トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ ローズマリー	さとう オリーブオイル	
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ		
		シュークリーム	たまご れんにゅう スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	
18	木	せきはんおむすび	あずきあまなっとう		もちごめ ごま あぶら	山梨県の郷土料理に 「甘納豆のお赤飯」があります あずきやささげのかわりに 甘納豆をつかうので 甘くなるのが特徴です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくたまごやき	たまご かつおぶし とりにく もずく	にんじん たけのこ しいたけ	あぶら さとう	
		れんこんのきんぴら		れんこん にんじん こんにゃく	ごま さとう こまあぶら	
		にこみうどん	ぶたにく にぼし みそ	キャベツ にんじん こまつな ねぎ	うどん	
19	金	いちごくるくるパン	スキムミルク たまご	食育の日	こむぎこ さとう あぶら いちごクリーム(にゅう) みずあめ	毎月19日は食育の日！ 今月のテーマは 「冬においしい食べ物」 です！ ブロッコリー、カリフラワー、 ぼんかん、と旬の食べ物を 楽しみましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのハーブやき	いか	パセリ パセリ しょうが		
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー コーン エリンギ	オリーブオイル	
		ふゆやさいポトフ	ウインナー	かぶ にんじん はくさい だいこん	じゃがいも	
		ぼんかん		ぼんかん		
22	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらのあますあんかけ	たら	ねぎ	かたくりこ さとう あぶら	
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ナムルドレッシング	
		☆ちゅうかふうたまごスープ	たまご	にんじん えのき チンゲンさい たまねぎ しいたけ	ごまあぶら かたくりこ	
23	火	おおつかにんじんのまぜごはん	とりにく かつおぶし こんぶ	おおつかにんじん ごぼう しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	今日の注目食材 「おおつかにんじん」 おおつかにんじんは、 山梨県の市川三郷町の特産品で、 とっても長くて細い形が特徴です。 今日は混ぜご飯で提供します。 ほんのり甘いにんじんを 味わってください！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう	
		はくさいのごまあえ		はくさい にんじん こまつな	ごま さとう	
		たまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ にんじん ねぎ		
		ふじさんゼリー			さとう	

今月の給食目標

給食の歴史について知ろう！



日	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1月24日～30日は、 全国学校給食週間！  今年のテーマは 「都留市内校長先生の思い出の味」です！ 						
24	水	全国学校給食週間1日目				多くの校長先生の思い出の味、 「くら肉」 を 竜田揚げにしました
		コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	
		いちごジャム			いちごジャム	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		くじらのたつたあげ	くじら	しょうが りんご	かたくりこ あぶら	
		キャベツサラダ		キャベツ	イタリアンドレッシング	
		ワンタンスープ	なると	にんじん だいずもやし ししいたけ にら しょうが	ワンタン ごまあぶら	
25	木	全国学校給食週間2日目				昔から大人気、給食の カレー ！
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく グリンピース	じゃがいも カレールウ あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ツナマヨオムレツ	たまご ツナ		マヨネーズ(たまご) あぶら さとう かたくりこ	
		こんにゃくサラダ		こんにゃく レタス きゅうり かんてん	こうみしおドレッシング	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
26	金	全国学校給食週間3日目				あげパンといえばきなこ味…！ 昔はココア味の揚げパンは なかったそうです。
		きなこあげパン	きなこ		こむぎこ あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール	とりにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	あぶら さとう	
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	ごま だいずマヨネーズ さとう オニオンドレッシング	
		はくさいのコンソメスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん コーン		
29	月	全国学校給食週間4日目				昭和の給食の定番 ソフトめん 。 麺とからめた状態で提供される ミートソースや焼きそばも 懐かしの味だそうです。
		ソフトめん			こむぎこ	
		ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たこナゲット	たこ いか たら		こむぎこ さとう あぶら	
		ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう エリンギ コーン	あぶら さとう	
		焼きプリンタルト	たまご きゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ マーガリン さとう	
30	火	全国学校給食週間5日目				牛乳が苦手な人も飲める！？ 魔法の粉「 ミルメーク 」
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミルメーク(コーヒー)			さとう	
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ひじきのごもくに	ひじき さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
		さつまじる	あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいちも	
31	水	全国学校給食週間6日目				食べものの漢字 えび 海老
		チーズパン	チーズ スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのさっくりやき	さわら		コーンフレーク マヨネーズ(たまごふしよ)	
		☆えびとブロッコリーのソテー	えび	ブロッコリー にんじん にんにく	オリーブオイル	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ		
		ストロベリーゼリー		いちご	さとう	

- ★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。
しかし、微量の材料は記載してありません。
また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は
表記を**太字**にしています。
- ★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

今月のイベント給食

- ★18日 山梨の味を楽しもう(赤飯おにぎり、煮込みうどん)
- ★19日 食育の日 「冬においしい食べもの」
- ★24日～30日 全国学校給食週間「都留市内校長先生の思い出の味」

