

京丹波町の学校給食



おいしいいちねん♪



一食の町 京丹波町一



京都府のほぼ中央に位置する京丹波町は、広大な丹波高原の四方を山々に囲まれ、豊富な水をたたえた由良川が流れる緑豊かな町です。この町の自然は、わたしたちの目を楽しませてくれるだけでなく、豊かな食べ物を育ててくれます。

丹波地方は、昔から食材の宝庫としてたくさんの品質の良い産物が育ってきました。昼夜の寒暖差、丹波霧など、丹波の気候風土がおいしい産物を生み出してきたのです。恵まれた自然環境に人々の知恵と工夫が加わって、数々の特産品をつくり出してきました。



一<章姫いちご>一



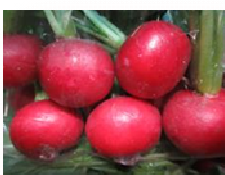
一<さらびき茶>一



一<黒大豆>一



一<特別栽培米コシヒカリ>一



一<京丹波ラディッシュ>一



一<瑞穂大納言小豆>一



一<黒大豆の枝豆>一



一<みず菜>一



一<京丹波ぽ一>一



一<丹波くり>一



京丹波町 食のキャラクター「味夢くん」

＊＊ はじめに ＊＊

緑豊かな山地や田園・河川など日本の原風景ともいえる美しい景観は、本町の魅力の一つであり、豊かな自然がもたらす恩恵を維持し、次の世代に引き継いでいくことが重要です。

本町では、これまで「食の町」として、地域の豊かな食材や食文化を大切にしながら、学校給食の充実に取り組んでまいりました。このたび、その歩みの一つの形として、「学校給食紹介冊子」を発刊できますことを大変嬉しく思います。

本冊子には、四季折々の旬の食材を活かした献立をはじめ、子どもたちに人気の高いメニュー、さらには友好町である双葉町との交流を通じて生まれた献立など、多彩な内容を収録しております。

学校給食は、子どもたちの健やかな成長を支えるだけでなく、食の大切さや地域の魅力を伝える重要な役割を担っています。本冊子を通じて、ご家庭においても給食の味や思いに触れていただき、食を通じた家族団らんや地域への理解がさらに深まることを願っております。

結びに、本町の学校給食に関わっていただいています全ての関係者の皆様に心より感謝申し上げますとともに、本町の食の取組が今後ますます発展していくことを祈念いたしまして、発刊のあいさつといたします。

令和8年3月

京丹波町長 畠中 源一



** 掲載レシピ **



1 味夢のふるさと給食

・味夢くんランチ

京丹波ぼーくの甘辛炒め/玉ねぎと油揚げのみそ汁/夏野菜カレー/お野菜もりもりサラダ
ホカホカ豚汁粕風味/黒豆ごはん/かぶの和風マリネ/京丹波ぼーくのみそ鍋

・2025年 京丹波町 20周年特別献立

鶏肉のネギソース/京かんざしとキャベツの和え物/豆腐とはたけしめじのすまし汁
はまちのバジルおいる焼き/水菜とささみのサラダ/しいたけのスープ
バジルおいるのサラダ/森の恵みジビエカレー/京丹波ぼーくカツ/白菜の即席和えゆず風味
味夢のふるさとごはん/ほうれん草のおひたし/長老のかす汁

・京丹波旬献立

茶一はん/えんどうごはん/もやしのしそ和え/万願寺とうがらしとはたけしめじの炒め物
うさぎの雲隠れ/さつまいものシチュー/黒豆の枝豆/鶏肉の柚子みそかけ/栗ごはん
キャベツの即席漬け/キャベツとラディッシュのツナ和え/紅白マーボー/はまちのつけ焼き/京風雑煮

・地域企業コラボ給食

コーンごはん/添え野菜/ベーコンとはたけしめじのスープ/黒豆ごはん/冬野菜の和風マリネ
あったかふるさと鍋/ほうれんそうとコーンの和え物/キャベツとはたけしめじのスープ
ほうれんそうとキャベツのおかか和え/あずきのかくれんぼごはん/春風サラダ/大根のスープ

・食の交流給食

ほうれんそうともやしのじゅうねん和え/カツオの揚げびたし/ざくざく
さばの竜田揚げ/煮がし/八杯汁/豚肉と豆腐のとろみ汁
鶏肉のじゅうねんみそ焼き/ツナごはん/冬瓜のとろみ汁/さんまの揚げびたし
冬瓜のとろみスープ
ほうれんそうと油揚げのごま和え/鶏肉の磯辺焼き/丹波の里山ごはん/黒豆みそのみそ汁

2 季節を彩る四季の給食

・はる

つばすの香りフライ/若竹汁/カツオのしぐれ煮/水菜と壬生菜の彩りごはん/たけのこごはん
あじフライ

・なつ

鶏肉のニンニクしょうゆ焼き/鶏の梅みそかけ/豚肉となすのうま塩汁/旬野菜とハムのかき揚げ
梅じゃこごはん/たこめし/トマトスープ

・あき

秋景色パスタ/いも煮/レンコンの甘辛炒め/ラディッシュのツナサラダ/はたけしめじごはん
りんごジャム

・ふゆ

生姜風味おでん/冬野菜のおかか和え/さわらの幽庵焼き/大根と豚肉のうま煮
丹波の里のたきこみごはん

3 いつもの給食エトセトラ

・元気をとどけるメイン料理

ヤンニョムチキン/鶏肉のバーベキューソース/和風ミートローフ/鶏肉のリンゴソースかけ
鶏肉のマスタード焼き/赤しそチキン/マーマレードチキン/鶏肉のスタチ風味焼き
鶏肉のさっぱり煮/タンドリーチキン/特製チキンカツ/鶏むね肉の天ぷら
コーンフレークチキン/ガーリックチキンソテー/鶏肉の金山寺みそ焼き/鶏肉の韓国焼き
焼肉サラダ/回鍋肉/肉豆腐/酢豚/マーボー豆腐/豚肉のごま煮
さばの生姜煮/いわしのかば焼き風/白身魚のカラフル甘酢あん/鮭のハニーマスタード焼き
白身魚のパン粉焼き/焼き鮭のおろしかけ/鮭の西京焼き/鮭のさざれ焼き
さわらのから揚げ/太刀魚のから揚げ/トビウオのから揚げ/あじのから揚げ
カマスの天ぷら/ニシンの竜田揚げ/ニギスのから揚げ/つばすのカレーフライ

・あたたかさ広がるごはん料理

シャキッとツルッとそばろ丼/みそそばろごはん/新たまとはたけしめじの甘辛丼/ピピンバ風丼
キムタクごはん/和風チャーハン/こぎつねごはん/きな粉揚げパン
かみかみドライカレー/カレーライス/ナンカレー/牛肉ちらし/キーマカレー/ガパオライス
トントン丼/枝豆ちりめんごはん/にんじんごはん/ソースかつ丼/さば缶のそばろ寿司

・しあわせいっぱいスープ料理

うすくず汁/わかめととうがんのおつゆ/丹波の恵みスープ/油揚げと白菜のしょうゆ鍋風
しりとリスープ/もぐもぐコーンスープ

・やさしさあふれる和え物料理・煮物

だいこんサラダ/青菜の変わりおひたし/油揚げとキャベツのごま和え/きゅうりの香り和え
夏のポテサラ/ポリポリきゅうり/きゅうりと三つ葉の梅和え/ほうれんそうとひじきのナムル
たこときゅうりの酢の物/切干しサラダ/キャベツと生姜の和え物
キャベツとラディッシュのツナ和え/もやしのナムル/アスパラサラダ/ハムの中華和え
もやしとしめじのおかか和え/キャベツときゅうりの涼風和え/ごまドレッシングサラダ
しそひじき/切干大根の煮物

・ほっこり気分のおやつ

いちごのカップケーキ/ココアのケーキ/りんごのケーキ/抹茶のカップケーキ
京丹波ルビーケーキ/さらびき和紅茶のカップケーキ/フルーツヨーグルト
きらきらアジサイゼリー



★レシピについて…

給食での1人分の分量で掲載しています。調味料、使用材料については、ご家庭に合わせて調整してください。作り方についても簡易になっています。ご了承ください。

1 味夢のふるさと給食

♡ 味夢くんランチ

<6月の献立>

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・京丹波ぼーくの甘辛炒め
- ・玉ねぎと油揚げのみそ汁
- ・水無月



<7月の献立>

- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・ゆでとうもろこし
- ・須知高校アイスクリーム



<夏野菜カレー>

米	75 g		
麦	5 g		
牛肉	20 g	ウスターソース	3 g
豚肉	10 g	カレールウ①	9 g
たまねぎ	40 g	カレールウ②	4 g
かぼちゃ	30 g	粉チーズ	2 g
なす	20 g	トマトケチャップ	3 g
トマト	10 g	こしょう	0.01 g
にんじん	10 g	サラダ油	1 g
ピーマン	5 g		

*カレールウは2種類を混ぜ合わせている。

①は、甘口のカレールウ

②は、少し、スパイスを効かせたカレールウ

<京丹波ぼーくの甘辛炒め>

京丹波ぼーく	50 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
玉ねぎ	40 g		
小松菜	20 g		
キャベツ	30 g		
にんじん	20 g		
上白糖	0.5 g		
濃口しょうゆ	3 g		
みりん	3 g		
酒	1.5 g		



<ゆでとうもろこし> ホワイトコーン 40 g

*海水程度の塩水で茹でる

*甘味があり、白いつぶつぶがキラリと輝く

「ホワイトコーン」使用



<須知高校アイスクリーム>

*京都府立須知高等学校 食品科学科で製造されたアイスクリーム。新作アイスの研究や新しい商品の開発にも取り組まれている。



<玉ねぎと油揚げのみそ汁>

玉ねぎ	30 g	中辛みそ	9 g
油揚げ	5 g	煮干し	3 g
はたけしめじ	8 g	削り節	1 g
青ネギ	5 g	水	130 g

<1月の献立>

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・須知高校ウインナーのグリル
- ・お野菜もりもりサラダ
- ・ホカホカ豚汁粕風味
- ・須知高校ヨーグルト



もーみん

<1月の献立>

- ・牛乳
- ・黒豆ごはん
- ・京丹波ぽーくのみそ鍋
- ・かぶの和風マリネ



<須知高校ウインナーのグリル>

須知高校ウインナー 3本

<お野菜もりもりサラダ>

キャベツ 45g
 ラディッシュ(実) 5g
 ラディッシュ(葉) 5g
 バジルおいる 2g
 酢 2g
 塩 0.2g
 こしょう 0.02g
 淡口しょうゆ 1g
 上白糖 0.2g



<黒豆ごはん>

精白米 70g
 黒豆(水煮) 20g
 酒 2g
 塩 0.7g

<かぶの和風マリネ>

かぶ 40g
 かぶの葉 10g
 バジルおいる 2g
 酢 2g
 塩 0.2g
 こしょう 0.02g

<ホカホカ豚汁粕風味>

京丹波ぽーく	25g	青ネギ	5g
大根	25g	酒かす	5g
たまねぎ	10g	中辛みそ	6g
にんじん	5g	濃口しょうゆ	1g
油揚げ	8g	煮干し	3g
ささがきごぼう	8g	水	120g

<京丹波ぽーくのみそ鍋>

京丹波ぽーく	15g	中辛みそ	8g
だいこん	25g	赤みそ	2g
白菜	35g	みりん	1g
焼き豆腐	20g	酒	2g
はたけしめじ	10g	煮干し	3g
青ネギ	5g	水	適量
ささがきごぼう	5g		
にんじん	8g		



京丹波町 20 周年おめでとう
 <京丹波町 20 周年特別献立>
 京丹波町の 20 の食べ物いただきます♪
 味力(みりょく)に感謝! おいしさあふれる一週間

令和 7 年度給食週間 (令和 8 年 1 月 26 日~30 日)

<鶏肉のねぎソース>

鶏肉	50 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	4 g
酢	3 g
上白糖	1 g
ごま油	0.8 g
おろし生姜	0.3 g
おろしにんにく	0.3 g
丹波高原ねぎ	4 g



<京かんざしとキャベツの和え物>

かまぼこ	8 g
キャベツ	30 g
京かんざし	8 g
淡口しょうゆ	2 g
すりごま	1 g

鮮やかな紅色の「京かんざし」は、若採り金時にんじん。

丹波高原ねぎは、養液栽培で育てられた細ねぎです。

「九条ねぎ」は、冬になると、よりいっそう甘くおいしくなります。

<豆腐とはたけしめじのすまし汁>

豆腐	30 g	だし昆布	1 g
玉ねぎ	20 g	削り節	3 g
にんじん	5 g	淡口しょうゆ	4 g
だいこん	10 g	塩	0.2 g
はたけしめじ	5 g	みりん	0.3 g
九条ねぎ	5 g		

<はまちのバジルおいる焼き>

はまち	50 g
酒	1 g
バジルおいる	4 g
バジル(乾燥)	0.1 g
濃口しょうゆ	1 g

*はまちは、漬け込む前に酒をふっておくと、くさみも和らぎます。
 バジルおいる・バジル・濃口しょうゆを混ぜ合わせた中に漬け込み、オーブンで焼きます。



<水菜とささみのサラダ>

ささみフレーク	8 g
キャベツ	25 g
にんじん	7 g
水菜	10 g
酢	1.5 g
サラダ油	1.5 g
濃口しょうゆ	2 g
上白糖	0.2 g

<しいたけのスープ>

かぶ	25 g	塩	0.2 g
しいたけ	8 g	淡口しょうゆ	4 g
にんじん	5 g	こしょう	0.02 g
チンゲン菜	8 g	削り節	3 g
土生姜	0.4 g	水	130 g

*しいたけは、菌床栽培のものを使っているため、年間を通して町内産を使うことができます。



<須知高校ヨーグルト>

<バジルおいるのサラダ>

ラディッシュ (実)	8 g
ラディッシュ (葉)	3 g
キャベツ	35 g
にんじん	5 g
ボンレスハム	5 g
バジルおいる	2.5 g
淡口しょうゆ	1 g
酢	2 g
上白糖	0.2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g



<森の恵みジビエカレー>

鹿肉ミンチ	20 g
米サラダ油	0.5 g
玉ねぎ	60 g
じゃがいも	50 g
にんじん	15 g
はたけしめじ	5 g
おき枝豆	5 g
カレールウ	13 g
ウスターソース	3 g
トマトケチャップ	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
調整豆乳	6 g
カレー粉	0.3 g
水	75 g

<白菜の即席和えゆず風味>

白菜	45 g
水菜	10 g
淡口しょうゆ	2 g
ゆず果汁	1 g
三温糖	0.3 g

<京丹波ぼーくカツ>

京丹波ぼーく	50 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
小麦粉	4 g
水	適量
パン粉	14 g
揚げ油	適量



*ジビエの加工は、徹底した衛生管理のもと、おいしさそのままに鮮度が保たれています。

*京丹波ぼーくは、脂身の甘さが特徴の豚肉。何度も食べたいと子どもたちに人気♪

鹿肉ってどんな味かと思ってたけど、おいしかったよ。



<味夢のふるさとごはん>

精白米	60 g
黒豆 (水煮)	5 g
はたけしめじ	8 g
にんじん	8 g
油揚げ	10 g
淡口しょうゆ	3 g
酒	4 g
みりん	0.5 g
塩	0.4 g
煮干し	2 g
削り節	1 g

<ほうれん草のおひたし>

ほうれん草	20 g	淡口しょうゆ	2 g
白菜	25 g	花かつお	1 g
にんじん	5 g		



<長老のかす汁>

京丹波ぼーく	10 g
だいこん	25 g
にんじん	10 g
板こんにゃく	10 g
ささがきごぼう	5 g
青ネギ	5 g
酒かす (長老)	8 g
中辛みそ	4 g
濃口しょうゆ	1 g
煮干し	3 g
削り節	1 g
水	120 g

*おうちの人にすすめたい一押しメニュー



春 京丹波旬献立

- ☆牛乳
- ☆茶—はん
- ☆九条ネギのスープ
- ☆抹茶ケーキ



【茶—はん】

米	65g	たまねぎ	20g
ほうじ茶	0.8g	サラダ油	0.5g
酒	1g	塩	0.1g
ベーコン	5g	昆布茶	0.1g
鶏肉	10g	淡口しょうゆ	3.5g
たまねぎ	20g		

*ほうじ茶と酒を入れてご飯を炊く。材料は炒めて、調味料で味付けしたら、炊きあがったご飯に混ぜ込む。

- ☆牛乳
- ☆えんどうごはん
- ☆鶏肉のスタチ風味焼き
- ☆もやしのしそ和え
- ☆油揚げのみそ汁



【えんどうごはん】		【もやしのしそ和え】	
米	70g	もやし	50g
えんどう豆	30g	きゅうり	10g
塩	0.8g	ゆかり	1g
酒	4g	淡口しょうゆ	0.2g

えんどう豆のさやむきは、子どもたちにおまかせ♪

夏

- ☆牛乳
- ☆ごはん
- ☆万願寺とうがらしと
はたけしめじの炒め物
- ☆玉ねぎとじゃがいものみそ汁



【万願寺とうがらしとはたけしめじの炒め物】

豚肉	45g	酒	1g
土生姜	1g	みりん	2g
万願寺唐辛子	20g	サラダ油	1g
タケノコ(水煮)	20g	上白糖	0.5g
はたけしめじ	10g	濃口しょうゆ	4g
にんじん	20g	片栗粉	0.5g
たまねぎ	30g	水	2g

秋

- ☆牛乳
- ☆にんじんごはん
- ☆うさぎの雲隠れ
- ☆お月見汁
- ☆お月見団子



【うさぎの雲隠れ】

うさぎのハンバーグ 1個

大根	20g
濃口しょうゆ	3g
酢	2.5g
三温糖	2.5g
水	1.5g

*うさぎ型のハンバーグに、おろしソースをかけています。姿見えてますけど...

- ☆牛乳
- ☆味付けパン
- ☆さつまいものシチュー
- ☆もやしのカレー酢サラダ



【さつまいものシチュー】

鶏肉	20g	バター	2g
さつまいも	40g	サラダ油	2g
にんじん	15g	小麦粉	4g
たまねぎ	40g	牛乳	40g
むき枝豆	5g	粉チーズ	2g
サラダ油	0.5g	塩	0.6g
水	80g	こしょう	0.03g

- ☆牛乳
- ☆ごはん
- ☆鶏肉の柚子みそかけ
- ☆うすくず汁
- ☆黒豆の枝豆



【黒豆の枝豆】

海水程度の水でゆがく。1 杯の水に塩 30 g

【鶏肉の柚子みそかけ】

鶏肉	60 g	みりん	1 g	三温糖	0.5 g
酒	0.8 g	濃口しょうゆ	2 g	ゆず果汁	1 g
		白みそ	4 g	水	1.2 g

- ☆牛乳
- ☆栗ごはん
- ☆鯖の塩焼き
- ☆キャベツの即席漬け
- ☆豆腐と大根のすまし汁



【栗ごはん】

米	65 g
栗	25 g
塩	0.8 g
酒	2 g

【キャベツの即席漬け】

キャベツ	40 g
水菜	10 g
にんじん	5 g
塩昆布	1.8 g
淡口しょうゆ	0.8 g

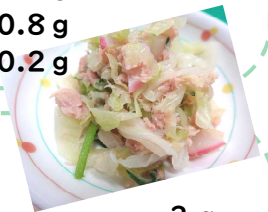


- ☆牛乳
- ☆ごはん
- ☆豚肉と大根のうま煮
- ☆キャベツとラディッシュのツナ和え
- ☆みかん



【キャベツとラディッシュのツナ和え】

キャベツ	40 g
ラディッシュ(実)	5 g
ラディッシュ(葉)	3 g
ツナ	10 g
レモン果汁	1 g
上白糖	0.5 g
酢	0.8 g
淡口しょうゆ	0.2 g



- ☆牛乳
- ☆ごはん
- ☆紅白マーボー
- ☆野菜の酢醤油和え



【紅白マーボー】

豚ミンチ	15 g	赤みそ	3 g
大根	70 g	中辛みそ	2 g
にんじん	35 g	三温糖	2 g
タケノコ(水煮)	15 g	濃口しょうゆ	2 g
たまねぎ	30 g	淡口しょうゆ	1 g
グリーンピース	5 g	カキ油	0.5 g
にんにく	0.5 g	片栗粉	1.5 g
豆板醤	0.06 g	サラダ油	0.5 g
酒	1 g	水	30 g



- ☆牛乳
- ☆ごはん
- ☆はまちのつけ焼き
- ☆京風雑煮
- ☆白菜のゆず和え



【はまちのつけ焼き】

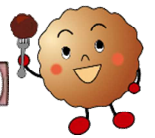
はまち	50 g
おろしにんにく	1 g
淡口しょうゆ	5 g
酒	5 g
みりん	5 g

【京風雑煮】

煮込みもち	30 g
金時にんじん	10 g
大根	30 g
白みそ	12 g
中辛みそ	1 g
削り節	2 g
だし昆布	1 g
水	120 g



地域企業コラボ給食【石井食品(株)京丹波工場】



- 牛乳
- コーンごはん
- チキンハンバーグ
- 添え野菜
- ベーコンと
はたけしめじのスープ



●チキンハンバーグ

石井食品の主力商品「チキンハンバーグ」が初めて給食に登場
子どもたちは、食べなれた味で大満足！



●コーンごはん

米	70g
ホールコーン	20g
塩	0.8g
酒	2g



●添え野菜

キャベツ	30g
にんじん	5g
水菜	5g
塩(茹で用)	0.5g



●ベーコンとはたけしめじのスープ

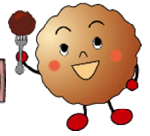
ベーコン	10g	小松菜	8g	鶏がらスープ	10g
にんじん	8g	淡口しょうゆ	3.5g	削り節	1g
はたけしめじ	8g	塩	0.2g	水	120g
たまねぎ	30g	こしょう	0.01g		

*コーンごはんは、アクセントの黄色が食欲をそそります。

*添え野菜は、ゆでただけの添え野菜。しっかり目の味のチキンハンバーグとよいコンビです。



地域企業コラボ給食【石井食品(株)京丹波工場】



- 牛乳
- 黒豆ごはん
- 冬野菜の和風マリネ
- あったかふるさと鍋



冬野菜の和風マリネ

黒豆ごはん

あったかふるさと鍋



●あったかふるさと鍋

…コラボ開発メニュー 第1弾【石井食品】…

●鶏塩濃縮スープ

給食に使っているスープの材料を基本に、配合割合などを考慮し、おいしさを追求め、石井食品の企業のノウハウを生かして作っていただいた濃縮スープ。

- 京丹波ぼーく(岸本畜産)
- 豆腐(小畑商店)
- にんじん
- 九条ネギ
- 大根
- しいたけ



●黒豆ごはん

京丹波町で食べられているご当地メニュー。とくに和知地域では、地元で人が集まる時に提供される。

- 京丹波町産キヌヒカリ
- 京丹波町産黒豆(道の駅「和」で水煮に加工)

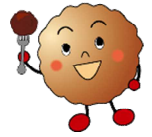


●冬野菜の和風マリネ

- キャベツ
- ラディッシュ(農都)
- 水菜
- バジルオイル(京都ものがたり)

京丹波町の新しい特産品を目指して栽培されているラディッシュと30年前から特産品として栽培されている水菜をバジルオイルで和えたマリネ。

♥ 地域企業コラボ給食(石井食品京丹波工場)



- 牛乳
- ごはん
- 特製ハンバーグの
丹波高原ねぎソースかけ
- ほうれん草とコーンの和え物
- キャベツとはたけしめじのスープ



●ほうれん草とコーンの和え物

●特製ハンバーグの
丹波高原ねぎソースかけ

●キャベツと
はたけしめじのスープ



●特製ハンバーグの丹波高原ねぎソースかけ

…コラボ開発メニュー 第2弾[石井食品]…

●特製ハンバーグ

コンベクションオープンでの調理に合わせて配合を調整した給食仕様の特製ハンバーグ

●丹波高原ねぎソース(共同開発メニュー)

京丹波町水戸にある【オアシスランド】で養液栽培でつくられている細ねぎをふんだんに使ったソース。

○丹波高原ねぎ



●ほうれん草とコーンの和え物

京丹波町の特産品「京都瑞穂ほうれん草」を使った和え物。

地場産のにんじんに、コーンもプラスして、彩り重視。

味付けは、淡口しょうゆのみ。

○ほうれん草 ○にんじん

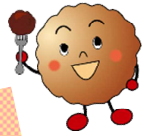


●キャベツとはたけしめじのスープ

京丹波町保井谷にある【(株)ユキグニファクトリー】で生産されている菌床栽培のはたけしめじを使った鶏ガラベースのスープ。はたけしめじは、「大粒丹波しめじ」の名称で市場に出回っている。

○キャベツ ○にんじん ○はたけしめじ

地域企業コラボ給食[石井食品(株)京丹波工場]



- 牛乳
- ごはん（特別栽培米コシヒカリ）
- まめたんバーグ
- ほうれん草とキャベツのおかか和え
- はたけしめじと油揚げのみそ汁
- いがぼうず（和菓子）



●特別栽培米コシヒカリ

●はたけしめじと油揚げのみそ汁

●いがぼうず

●まめたんバーグ

●ほうれん草とキャベツのおかか和え



●まめたんバーグ

…コラボ開発メニュー 第3弾[石井食品]…

京丹波町の特産品を使ったハンバーグをつくろうという趣旨のもと、給食で提供しているダブルビーンズバーグをヒントに特産品の小豆と黒大豆を使ったハンバーグ。

小豆は、ハンバーグの生地に練りこんだ状態にし、黒大豆は、存在感をだすために、そのままの形でハンバーグの上のせている。

目のように見えるところがかわいい。練りこんだ小豆は、違和感なし。

味は、ソースなしでOKの味付けのためしっかり目。



●特別栽培米こしひかり

肥料の量が一般的な栽培方法の半以下の使用量に抑えられている。除草剤も極力使用せず。豊かな水と肥沃な土地で大切に育てられたおいしいお米。



●ほうれん草とキャベツのおかか和え

京丹波町で育てられた野菜を使った和え物。



●キャベツとはたけしめじのスープ

保井谷にある(株)ユキグニファクトリーで生産されているはたけしめじ。

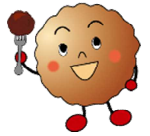
●いがぼうず

山下秀製菓さんの銘菓「いがぐり」のミニバージョン。ココナッツと栗の相性が Good♪





地域企業コラボ給食【石井食品(株)京丹波工場】



- 牛乳
- あずきのかくれんぼごはん
- キャベたんバーグ
- 春風サラダ
- 大根のみそ汁



●あずきのかくれんぼごはん

…コラボ開発メニュー 第4弾【石井食品】…

石井食品で酒と塩で調味し煮た小豆を、給食センターで、米と一緒に炊き上げました。米は、京丹波町産特別栽培米コシヒカリ、小豆も、もちろん京丹波町産



●キャベたんバーグ

…コラボ開発メニュー 第5弾【石井食品】…

まめたんバーグに続く「○○たんバーグ」シリーズ。今回は、京丹波町の農家から届けられたキャベツを生地に練りこんだハンバーグ。ちょっぴり和風な味わい。ソースなしでも、香辛料(ナツメグ)や調味料として加えられた酢が、いい仕事をしています。



●春風サラダ

京丹波町で育てられた野菜を使った和え物。3月に吹く春風のようにやさしい色合いを表現したサラダ
レモン果汁を加えて、さわやかな味に…。



●大根のスープ

冬野菜も終わりに近づいてきました。地元のダイコン・にんじん・青ネギに小畑商店の油揚げをプラス。いつもより多めの削り節とだし昆布で、だしのきいたやさしい味になりました。

黒豆ごはん

<材料>

米	70 g
黒豆(水煮)	20 g
塩	0.8 g
酒	2 g

冬野菜の和風マリネ

<材料>

キャベツ	50 g
ラディッシュ(実)	5 g
水菜	5 g
バジルおいる	2 g
酢	2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
淡口しょうゆ	1 g
上白糖	0.2 g

あったかふるさと鍋

<材料>

京丹波ぽーく	25 g
豆腐	25 g
白菜	40 g
大根	25 g
にんじん	10 g
しいたけ	8 g
九条ネギ	5 g
鶏塩濃縮スープ	20 g
水	100 g

*鶏塩濃縮スープは、石井食品京丹波工場で給食用に製造されたオリジナルスープです。

ほうれんそうと コーンの和え物

<材料>

ほうれんそう	20 g
もやし	25 g
ホールコーン	5 g
にんじん	5 g
淡口しょうゆ	1.8 g

キャベツと はたけしめじのスープ

<材料>

豚肉	10 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
たまねぎ	20 g
はたけしめじ	10 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
淡口しょうゆ	2 g
削り節	2 g
鶏がらスープ	10 g
水	120 g

ほうれんそうと キャベツのおかか和え

<材料>

ほうれんそう	20 g
にんじん	5 g
キャベツ	30 g
しいたけ	4 g
かつお節	1 g
淡口しょうゆ	2 g

あずきのかくれんぼごはん

<材料>

米	70 g
小豆(水煮)	20 g
小豆(煮汁)	13 g
塩	0.6 g
酒	2 g

春風サラダ

<材料>

白菜	40 g
水菜	5 g
にんじん	5 g
かまぼこ	8 g
レモン果汁	1 g
塩	0.3 g
淡口しょうゆ	0.5 g
酢	0.7 g
三温糖	0.2 g

大根のスープ

<材料>

大根	20 g
しいたけ	5 g
たまねぎ	20 g
油揚げ	8 g
にんじん	5 g
青ネギ	5 g
淡口しょうゆ	4 g
みりん	0.1 g
削り節	4 g
だし昆布	0.5 g
水	120 g



♥ 食の交流給食 きょうは「双葉ごはんの日」♪

京丹波町の友好町である「福島県双葉町」とは、様々な交流をとおして、お互いに助け合いながら、友好の絆を深めています。「食」を通じた交流もできないかと、未来を担う子どもたちを支える学校給食で交流を図ろうと、「双葉ごはん」の日を設けました。双葉町の小学校の子どもたちが食べている給食メニューや福島県の郷土料理が登場します。

<令和5年11月10日の献立>

- 牛乳
- ごはん
- かつおの揚げびたし
- ほうれんそうともやしのじゅうねん和え
- ざくざく
- 一ろりんごゼリー

【双葉ごはんの日】

なかよく並んだ小さな双葉は、大きく成長して素敵な花や実を付けます。

子どもたちの夢が大きく開きますように、そして、ふたつの町が穏やかに豊かな町となっていきますようにと願い、子どもたちの未来を支える食を大切にしていきたいという思いを込めて、【「双葉ごはん」の日】としました。

★かつおの揚げびたし

<材料>

かつお	50g
酒	2g
片栗粉	4g
揚げ油	適量

【たれ】

濃口しょうゆ	2g
上白糖	2g
酒	2.5g
みりん	2.5g
いりごま	0.8g
土生姜	1.2g
(みじん切り)	

★ほうれんそうともやしのじゅうねん和え

<材料>

ほうれんそう	10g
にんじん	5g
もやし	3g
えごまペースト	1.5g
淡口しょうゆ	2g



★ざくざく

<材料>

里芋	30g	だし昆布	0.5g
にんじん	10g	削り節	3g
ごぼう	10g	淡口しょうゆ	4g
こんにゃく	10g	塩	0.3g
大根	20g	水	120g
しいたけ	5g		

<作り方>

*ざくざく切った材料をだし汁で煮込んで味をつける。

【ざくざく】

いろいろな野菜をザクザクち切られる、大勢の人が集まった時にふるまわれる郷土料理。

【じゅうねん】

えごまのこと。ごまににているけれど、シソ科の植物

<令和6年7月の献立>

- 牛乳
- ごはん
- 鯖の竜田揚げ
- 煮がし
- 八杯汁

★煮がし

<材料>

高野豆腐(薄切り)	3g
にんじん	7g
ささがきごぼう	5g
れんこん	5g
こんにゃく	8g
しいたけ	3g
三度豆(冷)	4g
サラダ油	0.8g
三温糖	1.2g
みりん	1.2g
濃口しょうゆ	2.3g
酒	1g
水	12g

★さばの竜田揚げ

<材料>

さば	50g
おろし生姜	1g
おろしにんにく	0.3g
濃口しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	0.5g
片栗粉	5g
揚げ油	適量

【煮がし】

いわき市の郷土料理で、「お煮しめ」のような煮物。



★八杯汁

<材料>

里芋	15g	だし昆布	1g
にんじん	10g	削り節	3g
大根	20g	塩	0.1g
豆腐	30g	濃口しょうゆ	1g
しめじ	5g	みりん	3.5g
青ネギ	5g	片栗粉	1g
		水	適量

<令和6年11月の献立>

- 牛乳
- 雑穀ごはん
- さんまのポーポー焼き
- さやいんげんのごまよごし
- 豚肉と豆腐のトロみ汁

★豚肉と豆腐のトロみ汁

<材料>

ニラ	10g
にんじん	15g
しいたけ	10g
白菜	20g
豚肉	15g
塩	0.6g
淡口しょうゆ	4g
片栗粉	1g
削り節	3g
水	120g



【さんまのポーポー焼き】

さんまをミンチ状にして、ハンバーグのようにして焼いた福島県のソウルフード

【豚肉と豆腐のトロみ汁】

東北の郷土料理には、冷めにくく温かさを保つ、とろみをつけた汁ものが多い。

<令和7年7月の献立>

- 牛乳
- ツナごはん
- 鶏肉のじゅうねんみそ焼き
- もやしときゅうりの酢の物
- 冬瓜のトロみ汁

★鶏肉のじゅうねんみそ焼き

<材料>

鶏肉もも	50g
中辛みそ	4g
上白糖	2g
みりん	0.8g
えごまペースト	1g
酒	2g

【ツナごはん】

いわき市の給食献立の中で、40年近く愛されてきた超人気ご当地給食メニュー。甘めの味が人気のヒミツ

★ツナごはん

<材料>

米	65g
ツナ缶	30g
にんじん	20g
上白糖	1.8g
濃口しょうゆ	4g
みりん	1.2g
酒	2g



★冬瓜のトロみ汁

<材料>

豚肉	8g
冬瓜	20g
たまねぎ	15g
丹波高原ねぎ	4g
豆腐	20g
鶏がらスープ	13g
土生姜	0.5g
塩	0.3g
淡口しょうゆ	3g
こしょう	0.01g
片栗粉	1g
水	120g

<令和7年11月の献立>

- 牛乳
- ごはん
- さんまの揚げびたし
- ほうれん草のごま和え
- 冬瓜のトロみスープ

【さんまの揚げびたし】

いわき市の給食メニュー。揚げたさんまを甘辛いたれにドボンと付けた一品。「いわしのかば焼き風」に似ています。

さんまの揚げびたし

<材料>

さんま	40g
酒	2g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
おろし土生姜	1.2g
濃口しょうゆ	3.5g
酒	3.5g
みりん	3.5g
上白糖	2g
水	3.5g



冬瓜のトロみスープ

<材料>

鶏むね肉	15g
冬瓜	25g
玉ねぎ	10g
白ネギ	10g
チンゲン菜	10g
豆腐	20g
鶏がらスープ	12g
おろし土生姜	1g
淡口しょうゆ	2g
塩	0.4g
こしょう	0.02g
片栗粉	0.8g
水	130g

♥ 食の交流給食 「十文字学園交流給食」♪

「十文字学園交流献立」は、みんなが元気に過ごせる社会を目指して、一緒にがんばっていきましょう！と友好協力協定を結んでいる十文字学園女子大学健康栄養学科の学生さんによって京丹波町内の産物を使って考えられたメニューです。(給食用にアレンジしています。)

今日の献立

- ★牛乳
- ★丹波の里山ごはん
- ★鶏肉の磯辺焼き
- ★ほうれん草と油揚げのごま和え
- ★黒豆みそのみそ汁

*十文字学園女子大学は、埼玉県新座市にあります。

京丹波町下大久保で生まれた「十文字こと(旧姓高畑こと)さん」が設立した学校です。

★ほうれん草と油揚げのごま和え

キャベツ	25g
ほうれん草	20g
油揚げ	15g
ねりごま	2g
淡口しょうゆ	2g
上白糖	0.7g
白いりごま	1g

★鶏肉の磯辺焼き

鶏肉モモ	50g
酒	2g
塩	0.3g
青のり	0.3g
(サラダ油)	適量



★丹波の里山ごはん

米	70g
京かんざし	10g
はたけしめじ	15g
酒	3g
みりん	1g
淡口しょうゆ	2g
塩	

★黒豆みそのみそ汁

京丹波ぽーク	10g
さつまいも	20g
たまねぎ	30g
にんじん	5g
九条ねぎ	5g
煮干し	3g
削り節	1g
黒豆みそ	8g
水	

*京かんざしは、若採りの金時にんじん。葉も根も柔らかくおいしく食べられます。鮮やかな緑色と根の紅色のコントラストが美しい。



秋には、子どもたちが収穫したさつまいもをつかっています。



2 季節を彩る四季の給食

♡ はるの給食

鮭のミモザ焼き

☆ミモザは春の訪れを告げる黄色い小花が房状に集まった植物。コーンの黄色が華やかです。



つばすの香りフライ

つばす	40 g
酒	2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
小麦粉	8 g
水	適量
青のり	0.4 g
パン粉	14 g
揚げ油	適量



抹茶ケーキ

☆春のカップケーキの定番
6年生の3月のリクエスト献立希望調査で、上位にあがってくる人気のカップケーキ



若竹汁

タケノコ(水煮)	10 g
豆腐	30 g
カットわかめ	0.4 g
青ネギ	5 g
かまぼこ	8 g
塩	0.3 g
淡口しょうゆ	3 g
だし昆布	1 g
削り節	3 g
水	120 g



アスパラサラダ

☆アスパラをつかった、彩りばつぐんのフレッシュなサラダ



カツオのしぐれ煮

カツオ(角切り)	40 g
土生姜	1 g
濃口しょうゆ	3 g
酒	3 g
みりん	3 g
三温糖	3 g



水菜と壬生菜の彩りごはん

米	70 g
ゆかり	1 g
ちりめんじゃこ	7 g
白いりごま	0.5 g
水菜	5 g
壬生菜	5 g



たけのごはん

米	65 g
タケノコ(水煮)	35 g
淡口しょうゆ	4 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	3 g
だし昆布	0.5 g
削り節	3 g



あじフライ

あじ	40 g
酒	2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
小麦粉	8 g
水	適量
パン粉	14 g
揚げ油	適量



♥ なつの給食



鶏肉のニンニクしょうゆ焼き

鶏肉モモ	50g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
上白糖	1g
おろしにんにく	0.7g
おろし生姜	0.1g
濃口しょうゆ	3.5g
酒	1g
青ネギ(小口切り)	3g



鶏の梅みそかけ

鶏肉モモ	50g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
梅肉	3g
みりん	5g
中辛みそ	6g
濃口しょうゆ	3g
上白糖	1g
水	10g



豚肉となすのうま塩汁

豚肉	15g
たまねぎ	20g
なす	20g
油揚げ	5g
みょうが	0.9g
青ネギ	5g
塩	0.3g
淡口しょうゆ	1g
削り節	3g
煮干し	2g
水	120g



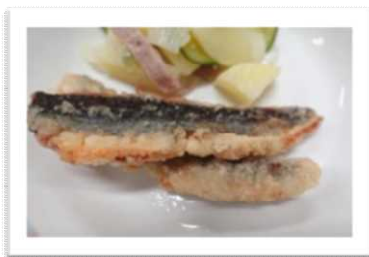
梅じゃこごはん

米	75g
カリカリ梅	1.5g
ちりめんじゃこ	4g
白いりごま	1g



トビウオのから揚げ

*給食では、いろいろな魚が登場します。定番の鮭・鯖・鯷・鯖のほかに夏の給食には、トビウオや太刀魚も登場します。



旬野菜とハムのかき揚げ

ボンレスハム	25g
ささがきごぼう	10g
たまねぎ	20g
アスパラガス	10g
塩	0.15g
片栗粉	4g
小麦粉	4g
揚げ油	適量



たこめし

米	65g
ゆでたこ	30g
濃口しょうゆ	2g
淡口しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	1g
新生姜	0.8g

*水加減を調整して炊き込んでください。



トマトスープ

ベーコン	7g
カットトマト	30g
パセリ	0.1g
キャベツ	20g
玉ねぎ	30g
塩	0.4g
こしょう	0.02g
削り節	2g
鶏がらスープ	15g
水	120g



♡ あきの給食



さつまいものポトフ

*ジャガイモで作ることが多いポトフですが、さつまいもで作ると、甘味がプラスされ、いつもと違うポトフになります。



レンコンの甘辛炒め

レンコン	20g
にんじん	15g
つきこんにゃく	10g
ちくわ	8g
三度豆	5g
上白糖	1g
濃口しょうゆ	2g
サラダ油	0.5g
酒	1g



秋景色パスタ

スパゲティ	35g
塩	0.4g
サラダ油	0.2g
ベーコン	20g
はたけしめじ	20g
にんじん	10g
ホールコーン(冷)	5g
チンゲン菜	10g
キャベツ	20g
塩	0.6g
粗挽きこしょう	0.02g
淡口しょうゆ	1.2g
にんにく(みじん切り)	0.2g
サラダ油	1g
鶏がらスープまたは水	適量



ラディッシュのツナサラダ

ツナ(油漬け)	15g
たまねぎ	5g
キャベツ	40g
ラディッシュ	5g
酢	1g
レモン果汁	1g
上白糖	0.5g
淡口しょうゆ	0.8g



いも煮

里芋	50g
大根	40g
にんじん	15g
つきこんにゃく	15g
はたけしめじ	5g
牛肉	25g
白ネギ	10g
上白糖	0.8g
淡口しょうゆ	1.5g
濃口しょうゆ	4g
酒	1.2g
みりん	1.2g
塩	0.1g
煮干し	2.5g
水	適量



給食で手作りしているりんごジャム♪
3つの材料を、軽く煮詰めて作ります。



はたけしめじごはん

米	70g
油揚げ	8g
はたけしめじ	10g
にんじん	5g
酒	3g
みりん	1g
淡口しょうゆ	2g
塩	0.5g



ニギスのから揚げ

*ニギスは、ニギス科の魚
秋から冬にかけておいしい季節



りんごジャム

すりおろしりんご	25g
レモン果汁	0.8g
上白糖	6g





ふゆの給食



生姜風味おでん

鶏肉	35g
結び目昆布	5g
大根	100g
にんじん	30g
こんにゃく	30g
ちくわ	25g
三温糖	3.5g
濃口しょうゆ	3.5g
淡口しょうゆ	2g
酒	2g
煮干し	2g
だし昆布	0.5g
土生姜	0.5g
水	30g



*結び目昆布は、なくてもおいしい。生姜がアクセントになっています。生姜は、千切りでも、おろしても、しぼり汁でも…。

冬野菜のおかか和え

白菜	40g
春菊	10g
にんじん	5g
花かつお	1g
淡口しょうゆ	1.5g



さわらの幽庵焼き

さわら	50g
酒	2g
みりん	2g
濃口しょうゆ	3g
ゆず果汁	2g



油揚げと白菜のしょうゆ鍋風

*マイタケで、うま味をアップした汁もの。ご家庭では、材料をたくさん入れて、おいしい鍋にしてください。



大根と豚肉のうま煮

豚肉	30g
さつま揚げ	20g
大根	100g
にんじん	20g
こんにゃく	30g
三度豆	5g
土生姜	1g
三温糖	3g
濃口しょうゆ	4g
みりん	1.5g
酒	1.5g
煮干し	2g
水	適量



かす汁

寒い冬は、温かい食べ物で体を温めると、心も体もホカホカ♪

かす汁は、粕オンリーでなく、少しみそを足すと、子どもにも食べやすくなります。



丹波の里の炊き込みごはん

米	65g
麦	5g
鶏肉もも	10g
はたけしめじ	8g
にんじん	10g
油あげ	8g
淡口しょうゆ	4g
酒	4g
みりん	1g
塩	0.2g
削り節	1g

ハタハタのから揚げ

*一夜干しのハタハタを、素揚げにした一品。頭から丸かじりで、カルシウムの摂取にぴったり!



★米70gは、軽くお茶わん一杯ぐらいです。

♥ 元気をとどけるメイン料理



ヤンニョムチキン

<材料>

鶏肉	50g
かたくり粉	9g
揚げ油	適量
ケチャップ	7g
コチュジャン	2g
濃口しょうゆ	3g
A 酒	2g
三温糖	1.5g
酢	1.5g
おろしにんにく	0.5g



<作り方>

- ①鶏肉にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ②たれAをかけたらできあがり。



鶏肉のバーベキューソース

<材料>

鶏肉モモ	50g
酒	2g
塩	0.1g



すりおろしりんご	5g
濃口しょうゆ	3g
酒	2g
青ネギ	5g
おろししょうが	0.5g
おろしにんにく	0.3g
三温糖	0.3g



和風ミートローフ

<材料>

鶏ミンチ	35g
豚ミンチ	30g
白ねぎ(みじん切り)	10g
おろししょうが	1g
みそ	5g
三温糖	2g



<作り方>

- ①材料を全て混ぜあわせ、丸める。
- ②フライパンかオーブンで焼く。



鶏肉のりんごソースかけ

<材料>

鶏肉	50g
A 酒	1g
塩	0.05g
こしょう	0.02g
かたくり粉	9g
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	4g
B 三温糖	4g
すりおろしりんご	3g
レモン果汁	1g



<作り方>

- ①鶏肉に下味Aを付け、かたくり粉、まぶして油で揚げる。
- ②たれBをかけたらできあがり。



鶏肉のマスタード焼き

<材料>

鶏肉	50g
おろしにんにく	0.3g
粒入りマスタード	2g
濃口しょうゆ	4g
上白糖	1g
塩	0.1g



赤しそチキン

<材料>

鶏肉	50g
酒	1.5g
赤しそふりかけ	1.5g
淡口しょうゆ	1g
片栗粉	4g
揚げ油	適量



マーマレードチキン

<材料>

鶏肉	50g
濃口しょうゆ	7g
オレンジマーマレード	15g



鶏肉のスタチ風味焼き

<材料>

鶏肉	50g
酒	4g
すだち果汁	2g
みりん	4g
濃口しょうゆ	5g





鶏肉のさっぱり煮

<材料>

鶏肉	60g
土生姜	1g
三温糖	1g
濃口しょうゆ	4g
酒	4g
酢	1.3g
水	5g



*煮汁がなくなるまで煮ると、辛くなるので、煮汁が残るように煮る。



タンドリーチキン

<材料>

鶏肉もも	40g
塩	0.15g
こしょう	0.01g
プレーンヨーグルト	5g
カレー粉	0.15g
トマトケチャップ	2g
ウスターソース	1g
濃口しょうゆ	0.5g



<作り方>

調味料に漬け込んだ鶏肉をクッキングシートを敷いたオーブンで焼く。



特製チキンカツ

<材料>

鶏肉モモ	50g
酒	1g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
おろしにんにく	0.5g
小麦粉	7g
水	適量
パン粉	14g
揚げ油	適量



★給食では、カツを作る時、卵液を使わずに作ります。小麦粉と水を混ぜ合わせた少しかための天ぷらの衣を作り、それに食材をくぐらせた後、パン粉をつけます。



鶏むね肉の天ぷら

<材料>

鶏肉ムネ	50g
おろし生姜	1g
塩	0.2g
上白糖	0.15g
こしょう	0.01g
酒	2.5g
ごま油	1.5g
小麦粉	8g
片栗粉	3g
水	10g
揚げ油	適量



<作り方>

鶏肉を下味につけ、小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせた粉をまぶして油で揚げる。



コーンフレークチキン

<材料>

鶏肉もも	40g
塩	0.15g
こしょう	0.01g
マヨネーズ	6.5g
コーンフレーク	10g



*コーンフレークを衣にしたチキンカツ。コーンフレークは、味がついていないものがベスト。



ガーリックチキンソテー

<材料>

鶏肉もも	50g
おろしにんにく	1g
塩	0.25g
こしょう	0.02g
レモン果汁	0.6g
白ワイン	0.6g



鶏肉の韓国焼き

<材料>

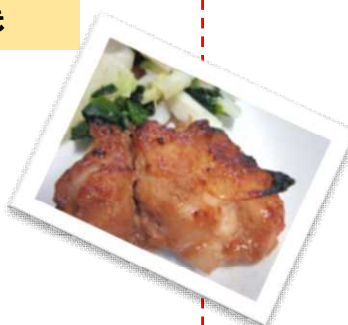
鶏肉	50g
上白糖	1g
七味唐辛子	0.01g
おろしにんにく	0.3g
ごま油	0.2g
濃口しょうゆ	4g
白いりごま	0.8g



鶏肉の金山寺みそ焼き

<材料>

鶏肉もも	60g
金山寺みそ	6g
トマトケチャップ	3g
濃口しょうゆ	1g
酒	1g
みりん	1g





焼肉サラダ

<材料>

牛肉	40 g	酢	4 g
三温糖	1 g	ごま油	2 g
濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g	上白糖	1 g
にんにく	0.3 g	白いりごま	2 g
土生姜	0.2 g		
サラダ油	1 g		
しらたき	20 g		
キャベツ	35 g		
もやし	20 g		
チンゲン菜	10 g		



回鍋肉

<材料>

豚肉	35 g
キャベツ	80 g
チンゲン菜	10 g
にんじん	10 g
赤みそ	3 g
中辛みそ	2 g
酒	2 g
ごま油	0.5 g
濃口しょうゆ	1.5 g
三温糖	1 g
サラダ油	0.3 g



*キャベツのおいしい季節に作ってみてくださいね。



肉豆腐

<材料>

豆腐	100 g
牛肉	20 g
豚肉	25 g
たまねぎ	60 g
三度豆	5 g
にんじん	10 g
濃口しょうゆ	3 g
酒	2 g
みりん	2 g
上白糖	0.4 g
サラダ油	0.5 g



*やさしい味で、パクパク食べられます。
*給食では、豚肉と牛肉と両方使っていますが、もちろん、牛肉だけでも…。



酢豚

<材料>

豚肉	50 g	酢	5 g
濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	5 g
土生姜	0.4 g	三温糖	3 g
酒	1 g	トマトケチャップ	3.5 g
片栗粉	20 g	酒	3.5 g
揚げ油	適量	みりん	2 g
にんじん	20 g	水	8 g
たけのこ	20 g	片栗粉	1 g
ピーマン	10 g		
パプリカ			
(赤・黄)	10 g		
たまねぎ	35 g		



マーボー豆腐

<材料>

豆腐	100 g
にんじん	10 g
青ネギ	10 g
豚ミンチ	30 g
たまねぎ	30 g
たけのこ	10 g
赤みそ	3 g
濃口しょうゆ	3 g
豆板醤	0.2 g
土生姜	1 g
三温糖	2 g
サラダ油	1 g
ごま油	0.5 g
かたくり粉	1.5 g
水	適量



*豆腐以外の材料はみじん切りにする。
*加える水は、少な目にする、マーボー丼に…。
*マーボー豆腐の相棒は、「もやしのナムル」



豚肉のごま煮

<材料>

豚肉	30 g	濃口しょうゆ	4 g
さつま揚げ	20 g	淡口しょうゆ	1 g
つきこんにゃく	25 g	みりん	1 g
たまねぎ	40 g	三温糖	0.8 g
ささがきごぼう	20 g	いりごま	1 g
にんじん	10 g	煮干し	1 g
三度豆	5 g	水	40 g
サラダ油	0.2 g		

*煮干しでとっただし汁と調味料で炒めた材料を、汁気が少なくなるまで煮る。





元気をとどけるメイン料理



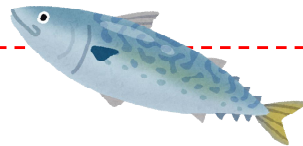
さばの生姜煮

<材料>

さば	50g
土生姜 (スライス)	2g
濃口しょうゆ	4.5g
酒	2g
三温糖	4g
みりん	1g
水	30g



*しっかり目の味付けで、ごはんが進みます。



いわしのかば焼き風

<材料>

いわし開き	40g
酒	2g
片栗粉	7g
揚げ油	適量
上白糖	4.5g
濃口しょうゆ	6g
酒	1.2g
みりん	0.6g



白身魚のカラフル甘酢あん

<材料>

スズキ	50g	たまねぎ	25g
酒	0.5g	しいたけ	5g
塩	0.1g	ピーマン	5g
こしょう	0.01g	パプリカ (赤)	5g
片栗粉	5g	パプリカ (黄)	5g
揚げ油	適量	サラダ油	0.5g
		上白糖	4g
		濃口しょうゆ	3.5g
		酢	2.5g
		片栗粉	0.8g



鮭のハニーマスタード焼き

<材料>

鮭	50g
粒入りマスタード	2.2g
酒	3g
A マヨネーズ	10g
はちみつ	0.3g
紙カップ	1枚

<作り方>

- ①紙カップに鮭を入れる。
- ②Aの調味料をまぜあわせる。
- ③①に②をかけて焼く。



白身魚 (タラ) のパン粉焼き

<材料>

白身魚 (タラ)	50g
酒	1g
A 塩	0.1g
こしょう	0.02g
B マヨネーズ	8g
カレー粉	0.3g
パン粉	4g
紙カップ	1枚



<作り方>

- ①Aの調味料で魚に下味をつける。
- ②Bをまぜあわせる。
- ③魚を紙カップに入れBをぬり、パン粉をかけて焼く。

焼き鮭のおろしかけ

<材料>

鮭	50g
大根 (すりおろす)	15g
水	0.8g
濃口しょうゆ	2g
三温糖	1.6g
酢	0.5g



<作り方>

- ①鮭を焼く。
- ②鍋におろし大根と水を入れ火にかけて、火が通ったら調味料を加える。
- ③焼いた鮭に②をかけたらできあがり。

鮭の西京焼き

<材料>

鮭	50g
中辛みそ	3.5g
白みそ	5.5g
みりん	9g
酒	2.5g
上白糖	1.5g



<作り方>

合わせた調味料に鮭をからませ、焼く。焦げそうなら、アルミホイルをかぶせる。

*鮭以外のタラや鯖でもいけます。

鮭のさざれ焼き

<材料>

鮭	50g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
白ワイン	1g
マヨネーズ	6g
パン粉	10g
パセリ(乾燥)	0.2g



<作り方>

①パン粉とパセリはまぜる。
②調味料をまぶし、①をまぶしつけて焼く。

さわらのから揚げ



<材料>

さわら	50g
酒	2g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
片栗粉	7g
揚げ油	適量

太刀魚のから揚げ



<材料>

太刀魚	60g
塩	0.2g
片栗粉	10g
揚げ油	適量

トビウオのから揚げ



<材料>

トビウオ(フィレ)	50g
酒	2g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
片栗粉	7g
揚げ油	適量

あじのから揚げ



<材料>

あじ	50g
酒	2g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
片栗粉	7g
揚げ油	適量

カマスの天ぷら



*カマスは、干物で出回ることが多いので、塩加減は調節してください。

<材料>

カマス	50g
酒	1g
塩	0.15g
こしょう	0.02g
小麦粉	8g
水	適量
揚げ油	適量

あの魚この魚も
から揚げに...
天ぷらに...

ニシンの竜田揚げ



<材料>

ニシン	50g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
酒	2g
濃口しょうゆ	2g
土生姜	1g
片栗粉	7g
揚げ油	適量

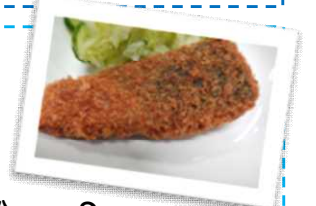
ニギスのから揚げ



<材料>

ニギス	3尾
酒	2g
塩	0.1g
片栗粉	5g
揚げ油	適量

つばすのカレーフライ



<材料>

つばす	40g
酒	2g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
カレー粉	0.1g
小麦粉	8g
水	適量
パン粉	7g
揚げ油	適量



あたたかさを広げるごはん料理



シャキッとツルっとそぼろ丼

<材料>

ごはん	160g
豚肉ミンチ	20g
牛肉ミンチ	20g
土生姜(みじん切り)	1g
サラダ油	0.5g
にんじん	10g
たまねぎ	30g
切り干し大根	5g
つきこんにゃく	20g
九条ネギ	5g
濃口しょうゆ	4g
淡口しょうゆ	3g
三温糖	2.5g
みりん	1g
酒	2g



<作り方>

- ①具材を煮て、火が通ったら調味料で味を付ける。
- ②ごはん①をかけたらできあがり。



みそそぼろごはん

<材料>

ごはん	160g
鶏ミンチ	50g
土生姜	0.4g
サラダ油	0.3g
にんじん	10g
三度豆	5g
濃口しょうゆ	1g
みりん	1g
上白糖	1g
中辛みそ	3g
赤みそ	1g
酒	1g



<作り方>

- ①ミンチと土生姜を炒める。
 - ②あらめのみじん切りにした材料を加え、さらに炒めたら、調味料で味をつける。
- ごはん①に混ぜ込む



ごはんの上のせて、丼でも…。



新たまとはたけしめじの甘辛丼

<材料>

ごはん	お茶碗1杯分
豚肉	40g
焼きかまぼこ	10g
玉ねぎ(くし切り)	50g
はたけしめじ	8g
系こんにゃく	15g
にんじん(千切り)	15g
青ねぎ(小口切り)	5g
水	50g
三温糖	2.5g
酒	2g
みりん	1g
濃口しょうゆ	5g
淡口しょうゆ	4g



<作り方>

- ①具材を煮て、火が通ったら調味料で味を付ける。
- ②ごはん①をかけたらできあがり。



ビビンバ風丼

<材料>

ごはん	160g
豚ミンチ	30g
にんじん	20g
もやし	35g
小松菜	20g
豆板醤	0.1g
三温糖	2g
濃口しょうゆ	4g
酒	1g
ごま油	1g



<作り方>

- 具材は、すべて一緒に炒めて、味をつけた簡単ビビンバです。

キムタクごはん

<材料>

ごはん	130g	キムチ(2cm幅)	20g
豚肉	15g	たくあん(千切り)	5g
九条ネギ(小口切り)	5g	サラダ油	1g
		淡口しょうゆ	2.5g



<作り方>

- 具材を炒めて、淡口しょうゆで味付けしたら、ごはん①に混ぜ込む。

和風チャーハン

<材料>

ごはん	お茶碗 1 杯分
ハム (短冊切り)	20 g
切干大根	3 g
乾燥ひじき	1 g
にんじん (みじん切り)	10 g
青ねぎ (小口切り)	5 g
油	1 g
淡口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g



<作り方>

- ①切干大根、ひじきは水でもどす。
- ②具材を炒める。
- ③ごはんを加え調味料で味付けしたらできあがり。

こぎつねごはん

<材料>

ごはん	130 g
にんじん (短い短冊)	5 g
たけのこ (短い短冊)	5 g
油揚げ (0.5 cm×2 cm)	20 g
ちりめんじゃこ	5 g
白いりごま	2 g
上白糖	0.8 g
濃口しょうゆ	5 g
みりん	0.8 g
酒	0.8 g
水	適量

<作り方>

- ①材料を切ったら、ちりめんじゃこ、ごまを加えて、調味料で煮ふくめる。
- ②ごはんを①をいれて、混ぜ合わせる。

きな粉揚げパン

<材料>

小型パン	1 個
きな粉	5 g
上白糖	5 g
塩	0.06 g
揚げ油	適量



給食では、小さめのパン
を使っています。
パンの両面を、さっと揚
げるのがコツです。

かみかみドライカレー

<材料>

ごはん	お茶碗 1 杯分
豚ひき肉	25 g
牛ひき肉	20 g
大豆 (水煮)	13 g
玉ねぎ (粗みじん)	50 g
ささがきごぼう	20 g
にんじん (粗みじん)	10 g
グリーンピース	5 g
エリンギ	8 g
カレールウ	8 g
ケチャップ	2.7 g
ウスターソース	0.6 g
濃口しょうゆ	0.6 g
砂糖	0.35 g
こしょう	0.02 g
塩	0.2 g



カレーライス

<材料>

ごはん	150 g
牛肉	25 g
たまねぎ	50 g
じゃがいも	50 g
にんじん	20 g
サラダ油	1 g
カレールウ	13 g
ウスターソース	3 g
トマトケチャップ	2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
調整豆乳	5 g
カレー粉	0.3 g
水	70 g



ナンカレー

<材料>

牛ミンチ	30 g
にんにく	0.1 g
たまねぎ	55 g
にんじん	20 g
じゃがいも	40 g
サラダ油	1 g
大豆 (水煮)	10 g
調整豆乳	5 g
ウスターソース	0.3 g
トマトケチャップ	2 g
カレールウ	13 g
カレー粉	0.3 g
水	65 g



牛肉ちらし

<材料>

米	70g
米酢	11g
上白糖	7g
塩	0.5g
牛肉	25g
土生姜	0.4g
ささがきごぼう	10g
にんじん	5g
三度豆	5g
かまぼこ	8g
酒	3g
上白糖	1.5g
濃口しょうゆ	5g
サラダ油	0.5g



<作り方>

①合わせ酢を作る。
②具を炒め煮にする。
③炊きあがったごはん①を混ぜた後、②を混ぜ込んだらできあがり

キーマカレー

<材料>

豚ひき肉	60g
たまねぎ	50g
にんじん	40g
にんにく	1g
土生姜	1g
サラダ油	1g
小麦粉	4.5g
カレー粉	1.3g
すりおろしりんご	6g
トマトピューレ	12g
水	100g
塩	1.5g
淡口しょうゆ	6g
三温糖	0.5g



ガパオライス

<材料>

豚ミンチ	30g
鶏ミンチ	30g
たまねぎ	35g
にんじん	15g
ピーマン	7g
パプリカ(赤)	5g
塩	0.3g
こしょう	0.03g
上白糖	0.7g
淡口しょうゆ	3.5g
みりん	2.5g
ナンプラー	1g
豆板醤	0.1g
オイスターソース	1.2g
にんにく	1.2g
サラダ油	0.5g



トントン丼

<材料>

ごはん	140g
豚肉	45g
たまねぎ	50g
こんにゃく	25g
にんじん	15g
かまぼこ	10g
青ネギ	8g
水	30g
酒	2g
三温糖	2.5g
濃口しょうゆ	4g
淡口しょうゆ	4g
みりん	1g
煮干し	2g



*「トントン丼」は豚肉を牛肉25gと豚肉25gにして「牛トン丼」にしてもおいしい。

枝豆ちりめんごはん

<材料>

米	70g
酒	4g
塩	0.7g
むき枝豆	20g
ちりめんじゃこ	3g
淡口しょうゆ	1g



にんじんごはん

<材料>

米	70g
にんじん	20g
酒	4g
淡口しょうゆ	4g
塩	0.4g

★米1合はおおよそ150g米75gは、半合分です。ごはんにすると、ほぼ飯茶わんに1杯ぐらいです。

ソースかつ丼

<材料>

ごはん	140g
豚肉	50g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
小麦粉	4g
水	適量
パン粉	12g
揚げ油	適量
キャベツ	30g
塩(茹で用)	適量



<作り方>

①塩こしょうで下味をつけた豚肉を油で揚げる。
②揚げたカツは、たれをくぐらせ、ごはんの上に。茹でたキャベツは、カツの下に敷いてください。

さば缶のそぼろ寿司

<材料>

米	70g
酢	10g
上白糖	6g
塩	0.6g
かんぴょう	2g
しいたけ	5g
上白糖	2g
淡口しょうゆ	1g
濃口しょうゆ	2g

さばフレーク(鯖缶)	25g
酒	2g
みりん	1g
濃口しょうゆ	1.5g
三度豆(茹でる)	5g
かまぼこ	10g



<作り方>

それぞれ煮た具材を酢飯に混ぜ合わせる。

♡ しあわせいっぱいスープ料理



うすくず汁

<材料>

豆腐	20g
かまぼこ	10g
小松菜	10g
はたけしめじ	10g
えのきだけ	10g
淡口しょうゆ	3.5g
塩	0.2g
片栗粉	1g
だし昆布	1g
削り節	3g
水	120g



*とろみのついたスープは冷めにくく、寒い季節にぴったりの汁ものです。



わかめととうがんのおつゆ

<材料>

とうがん	25g
油揚げ	10g
にんじん	10g
えのきだけ	7g
カットわかめ	0.4g
淡口しょうゆ	5g
みりん	0.8g
削り節	3g
煮干し	1g
水	100g



*夏に収穫する冬瓜ですが、名前の字のとおり、冬まで保存がきく野菜です。



丹波の恵みスープ

<材料>

さつま揚げ(短冊切り)	10g
玉ねぎ(うす切り)	30g
はたけしめじ	10g
しいたけ(うす切り)	8g
にんじん(千切り)	10g
淡口しょうゆ	4g
塩	0.5g
こしょう	少々
おろしにんにく	0.5g
鶏がらスープ	130g



<作り方>

①鶏がらスープで具材を煮る。
②にんにく、調味料で味付けしたらできあがり。



油揚げと白菜のしょうゆ鍋風

<材料>

豚肉	20g	淡口しょうゆ	3.5g
油揚げ	15g	酒	0.8g
白菜	30g	みりん	0.3g
白ネギ	10g	塩	0.3g
マイタケ	5g	削り節	3g
えのきだけ	5g	だし昆布	1g
大根	15g	水	80g
土生姜	0.2g		



しりとりスープ

<材料>

小松菜	5g
なると	8g
とうもろこし	3g
しめじ	5g
じゃがいも	20g
もやし	10g
生姜	0.2g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
淡口しょうゆ	1g
鶏がらスープ	10g
削り節	1g
水	130g



*給食で使っている鶏がらスープは、鶏ガラで出したスープを冷凍したものです。



もぐもぐコーンスープ

<材料>

ウインナー	15g
玉ねぎ(うす切り)	35g
にんじん(角切り)	20g
かぼちゃ(角切り)	30g
コーン	5g
ブロッコリー	5g
コーンクリーム	40g
豆乳	50g
バター	5g
食塩	0.5g
こしょう	0.02g



<作り方>

①水を入れて具材を煮る。
②Aを入れて、味付けしたらできあがり。





やさしさあふれる和え物料理・煮物



だいごーんサラダ

<材料>

ツナ	10g
大根(千切り)	50g
にんじん(千切り)	5g
ホールコーン	8g
マヨネーズ	7g
塩	0.1g
こしょう	0.02g



<作り方>

- ①野菜をゆで、水にとり、水気をしぼる。
- ②調味料で和えたらできあがり。



青菜の変わりおひたし

<材料>

小松菜	25g
ほうれんそう	10g
にんじん	5g
油揚げ	8g
しらたき	10g
淡口しょうゆ	3g
上白糖	0.3g



<作り方>

- ①材料を食べやすい大きさに切り、ゆがいて水にとり、水気をしぼったら、調味料で和える。



油揚げとキャベツのごま和え

<材料>

油揚げ(細い短冊)	10g
キャベツ(千切り)	40g
にんじん(千切り)	5g
三温糖	0.7g
淡口しょうゆ	2g
A ねりごま	2g
いりごま	1g



※Aを混ぜあわせておく。

<作り方>

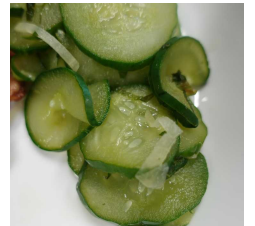
- ①野菜をゆで、水にとり、水気をしぼる。油揚げも茹で、水気をきる。
- ②①に、Aとごまを加え、和えたらできあがり。



きゅうりの香り和え

<材料>

きゅうり(輪切り)	50g
青じそ(千切り)	0.3g
新生姜(千切り)	0.8g
淡口しょうゆ	1.5g
酢	1.5g
上白糖	0.2g



ポリポリきゅうり

<材料>

きゅうり	40g
塩	0.2g
酢	3.5g
レモン果汁	1g
上白糖	2.5g



夏のポテサラ

<材料>

じゃがいも	35g
きゅうり(輪切り)	15g
たまねぎ(スライス)	10g
ボンレスハム	5g
サラダ油	1.5g
酢	1.5g
上白糖	1g
塩	0.3g
こしょう	0.02g



さわやかな夏にぴったりの簡単和え物。給食は、キュウリをゆがいていますが、ご家庭では、軽く塩もみしてしんなりさせ、合わせた調味料で和えると、色もあざやかに…。

きゅうりと三つ葉の梅和え

<材料>

かまぼこ	20 g
三つ葉	5 g
にんじん	10 g
きゅうり	35 g
きざみのり	0.5 g
濃口しょうゆ	1.5 g
ごま油	1 g
上白糖	1 g
練り梅	2 g



<作り方>

材料を食べやすい大きさに切り、ゆがいて水冷し水気をしぼり、調味料であえる

ほうれんそうとひじきのナムル

<材料>

ひじき	1 g
ほうれんそう	15 g
白菜	30 g
クラッシュ大豆	10 g
酢	1.4 g
ごま油	1.4 g
上白糖	1.4 g
淡口しょうゆ	3 g



<作り方>

- ①ひじきはもどしてゆがく。野菜も茹でて水気をしぼる
- ②クラッシュ大豆、①の野菜・ひじき、調味料を和える。

たこときゅうりの酢の物

<材料>

茹でだこ	10 g
きゅうり(輪切り)	40 g
カットわかめ(戻す)	0.3 g
ごま	1 g
酢	2.2 g
上白糖	1.2 g
淡口しょうゆ	2 g



切干しサラダ

<材料>

切干大根	4 g
キャベツ	5 g
チンゲン菜	5 g
にんじん	5 g
ごま油	0.8 g
濃口しょうゆ	2 g
上白糖	1 g
酢	2 g



<作り方>

- ①切干大根は、戻して、食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ②野菜を千切りにし、ゆがく。
- ③水気をしぼった①と②を調味料で和える。

キャベツと生姜の和え物

<材料>

キャベツ(千切り)	45 g
きゅうり(千切り)	5 g
土生姜(千切り)	1.5 g
淡口しょうゆ	1.5 g
酢	1.5 g
上白糖	0.2 g



キャベツとラディッシュのツナ和え

<材料>

キャベツ(千切り)	40 g
ラディッシュ 実(いちょう切り)	5 g
ラディッシュ 葉(3cmカット)	3 g
ツナ	10 g
レモン果汁	1 g
上白糖	0.5 g
酢	0.8 g
淡口しょうゆ	0.2 g

<作り方>

野菜をゆがいて、水気をしぼり、ツナと調味料を加えてあえる。

給食では、野菜やハム、かまぼこなどは、ゆがいて火を通していますが、ご家庭では、生のまま使う、塩をしてしんなりさせるなど、普段の調理方法で調理してください。



もやしのみんも

<材料>

もやし	40g
ほうれんそう	20g
ちくわ	10g
酢	1.4g
ごま油	1.4g
上白糖	1.4g
淡口しょうゆ	2.8g



<作り方>

- ①野菜をゆがいて、水冷し水気をしぼる。
- ②合わせておいた調味料と合わせる。

*ほうれん草は、チンゲン菜や小松菜に…。
*ちくわは、さつま揚げにかえてもおいしい♪



アスパラサラダ

<材料>

キャベツ	30g
にんじん	10g
グリーンアスパラ	10g
ホールコーン(缶)	5g
上白糖	0.7g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
サラダ油	1g
酢	1g



*ホールコーンは、冷凍を使う場合、一度ゆがく。



ハムの中華和え

<材料>

ハム	10g
キャベツ	20g
チンゲン菜	20g
塩	0.2g
酢	1.6g
上白糖	1.6g
淡口しょうゆ	1.6g
ごま油	0.2g



*ハムは、焼き豚に変えてもおいしい。



もやしとしめじのおかか和え

<材料>

小松菜	10g
もやし	35g
にんじん	5g
しめじ	5g
かつお節	1.2g
淡口しょうゆ	2.2g



ごまドレッシングサラダ

<材料>

キャベツ	30g
にんじん	5g
きゅうり	20g
ボンレスハム	8g
酢	2.5g
三温糖	0.3g
サラダ油	0.4g
淡口しょうゆ	2g
いりごま	0.5g
すりごま	1.5g



*ごまの風味がおいしさをアップさせています。



キャベツときゅうりの涼風和え

<材料>

きゅうり	30g
キャベツ	20g
みょうが	2g
青じそ(千切り)	0.3g
酢	1.5g
上白糖	0.5g
淡口しょうゆ	1.5g



切干大根の煮物

<材料>

切干大根	5g	酒	1g
にんじん	5g	三温糖	0.5g
油揚げ	5g	濃口しょうゆ	1g
		淡口しょうゆ	1g
		サラダ油	0.2g
		煮干し	2g
		水	20g



しそひじき

<材料>

しそひじき	6g
キャベツ	40g
にんじん	5g
水菜	8g



*しそひじきは、佃煮です。

♡ ほっこり気分のおやつ



いちごのカップケーキ

<材料>

小麦粉	20g
上白糖	8g
苺コンフィチュール	10g
調整豆乳	20g
サラダ油	3g
ベーキングパウダー	1.2g



ココアのケーキ

<材料>

純ココア	2.5g
小麦粉	25g
砂糖	10g
調整豆乳	25g
サラダ油	3g
ベーキングパウダー	1g



手作りカップケーキ いろいろ♪

<作り方>
全ての材料を混ぜ合わせて、カップに入れて焼く。

リンゴのケーキ

<材料>

小麦粉	20g
上白糖	8g
リンゴ(缶) (ダイス)	20g
(りんご缶 シロップ)	6g
すりおろしりんご	7g
調整豆乳	20g
ベーキングパウダー	1.2g



*りんご(缶)のシロップをいれると、よりふわふわになりますが、入れなくてもOK!です。

京丹波ルビーケーキ

<材料>

小豆(水煮)	10g
小麦粉	28g
上白糖	10g
調整豆乳	30g
サラダ油	3g
ベーキングパウダー	1g



抹茶のカップケーキ

<材料>

抹茶	0.5g
小麦粉	28g
上白糖	10g
調整豆乳	30g
サラダ油	3g
ベーキングパウダー	1g



さらびき和紅茶のカップケーキ

<材料>

小麦粉	25g
上白糖	10g
調整豆乳	30g
さらびき和紅茶	0.7g
サラダ油	3g
ベーキングパウダー	1g



フルーツヨーグルト

<材料>

プレーンヨーグルト	30g
みかん(缶)	20g
りんご(缶)	20g
黄桃(缶)	10g
パイナップル(缶)	10g



きらきらアジサイゼリー

<材料>

ソーダゼリー	35g
白桃ゼリー	20g
ぶどうゼリー	20g



＊ ＊ あとがき ＊ ＊

京丹波町では、「京丹波の良さを生かした京丹波ならでの教育」を目指しています。「京丹波ならでの良さ」は、自然、歴史、文化、伝統とともに外すことができないのが、黒大豆、瑞穂大納言、丹波栗、松茸、鮎など全国に誇りうる豊かな食材の数々です。

こうした本町の食の魅力に着目した「食の町京丹波ならでの学校給食創造事業」を、「京都府子どもの教育のための総合交付金」を活用して進めてきました。

地元食材を生かした安心安全な給食、旬の味を大切に四季折々の給食、地域に伝わる郷土食を生かした給食、さらに、友好町の福島県双葉町や本町出身者が創設した十文字学園女子大学、地元工場を持つ石井食品(株)京丹波工場の協力を得た給食、これらを本学校給食紹介冊子に収録いたしました。発刊にあたり、ご支援、ご協力をいただきました関係者の皆様に改めて感謝を申し上げます。

令和8年3月
京丹波町教育委員会
教育長 松本 和久

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

＊ お世話になった方々

＊ JA 京都丹波支店 丹波高原朝採り野菜部会 (農)京丹波ほたるの里 アグリチャンス京丹波(株)
＊ (株)みとけ (株)いづつ屋 サンダイコー(株) マークス店・瑞穂店 (農)妙楽ファーム
＊ 小畑商店 (有)オアシスランド (株)岸本畜産 (株)農都 京丹波えだまめファーム
＊ ムラコー 山下秀製菓 七福堂 (有)長老酒造 道の駅「和」 (株)京都ものがたり
鹿肉のかきうち<(株)アートキューブ> ユキグニファクトリー(株)京丹波バイオセンター
石井食品(株)京丹波工場 手作り加工瑞穂 (株)京都誠志郎農園 京都府立須知高等学校
大朴協同生産組合 (株)宇治川製茶店 (有)瑞穂ファーム マルト塩尻商店
町内生産者の皆様
京都府学校給食会 (株)京キュウ舞鶴営業所 (株)山一パン総本店 ミツオ食品(株)
JA 京都畜産酪農センター

敬省略 順不同

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

編集後記

子どもたちの心と体に笑顔を…

京丹波町の学校給食は、地域の人々に支えられ、豊かな食材のおかげで、子どもたちの食経験の土台となっています。地産地消の給食は、日々の営みである「食べること」を糸口にして、地域を理解することにつながります。また、給食で地域食材を使用することは、地域産業の活性化、発展にもつながっていくと考えます。これからも、地域とともに、ふるさとの食を大切に、子どもたちを包み込む温かい安心安全な給食を提供していきたいと思えます。

京丹波町立学校給食センター

「京丹波町の学校給食 おいしいいちねん♪」

発行日 2026年3月31日

編集・発行 京丹波町教育委員会 学校教育課

〒629-1192

京都府船井郡京丹波町本庄ウエ16番地

印刷・製本 瑞穂印刷所

〒622-0321

京都府船井郡京丹波町橋爪桧山33番地2