

2月 献立表



平成30年度
みえるところにはってね!
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨 になる	力の 元になる	体の調子を 整える	kcal	g
1・金	節分献立 麦ごはん 牛乳 イワシのごましょうゆがけ もやしの煮浸し 豆腐のすまし汁 節分豆	★ぎゅうにゅう イワシ にぼし あぶらあげ せつぶんまめ けずりぶし ★とうふ わかめ	★むぎごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごま みりん	★しょうが もやし ★にんじん こまつな しいたけ	831	33.6
4・月	お誕生月給食 和風ツナごはん 牛乳 大堰川鍋 フルーツ白玉	★ぎゅうにゅう ツナ ★みそ こうやとうふ にぼし ぶたにく けずりぶし あぶらあげ	★ごはん さとう みりん サラダあぶら もち	★にんじん ★だいこん しいたけ ★はくさい ★しょうが あおねぎ さんどまめ パイン ごぼう みかん もも	866	31.7
5・火	国際理解給食(中国の料理) 麦ごはん 牛乳 ♪鶏肉の北京ダック風 青菜と焼き豚の中華和え 春雨スープ	★ぎゅうにゅう とりにく やきぶた にぼし けずりぶし	★むぎごはん ごまあぶら さとう みりん はるさめ はちみつ ごま	こまつな ★にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ	818	33.6
6・水	丸パン 牛乳 ハムカツ 野菜ソテー 豆乳コーンスープ	★ぎゅうにゅう ハム ベーコン とうにゅう	★まるパン こむぎこ かたくりこ パンこ サラダあぶら じゃがいも	キャベツ パセリ ★にんじん もやし たまねぎ とうもろこし	903	37.3
7・木	ごはん 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 豆腐のスープ 茎わかめのつくだ煮	★ぎゅうにゅう ★とりにく にぼし さつまあげ くきわかめ けずりぶし しらすぼし ★とうふ	★ごはん じゃがいも みりん ★こんにゃく ごまあぶら サラダあぶら ごま さとう	★にんじん とうもろこし ごぼう さんどまめ ★はくさい みずな	835	33.6
8・金	麦ごはん 牛乳 ツナのカップ焼き ごまドレッシングサラダ すまし汁	★ぎゅうにゅう ツナ けずりぶし ★たまご にぼし ふ わかめ	★むぎごはん マヨネーズ さとう サラダあぶら ごま	たまねぎ しめじ とうもろこし あおねぎ ★にんじん みずな キャベツ	816	29.5
12・火	麦ごはん 牛乳 タラのレモン漬け 切干大根の炒め煮 なめこ汁	★ぎゅうにゅう タラ にぼし あぶらあげ ★みそ けずりぶし しろみそ ★とうふ	★むぎごはん かたくりこ じゃがいも サラダあぶら さとう みりん	レモンじる あおねぎ きりほしだいこん なめこ ★にんじん ★はくさい	802	32.6
13・水	ごはん 牛乳 里芋カレー カリポリ和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	★ごはん さといも サラダあぶら こむぎこ ごま	たまねぎ グリンピース ★にんじん キャベツ にんにく もやし しょうが つぼづけ りんご	878	25.6
14・木	ごはん 牛乳 森の恵みのハンバーグ ♪冬野菜とツナのサラダ みそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ★しかにく にぼし ツナ けずりぶし ふ ★みそ しろみそ	ごはん かたくりこ パンこ さとう サラダあぶら	キャベツ たまねぎ みずな ★だいこん ★にんじん	809	34.3
15・金	麦ごはん 牛乳 小松菜のナムル マーボー大根	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	★ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	★だいこん こまつな ★にんじん もやし たまねぎ あおねぎ にんにく	769	26.7
18・月	ごはん 牛乳 油淋鶏 ボイル野菜 みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく しろみそ にぼし けずりぶし ★みそ	★ごはん かたくりこ さといも サラダあぶら さとう ごまあぶら	★しょうが ★だいこん にんにく ごぼう あおねぎ みずな キャベツ ★にんじん	866	33.7

2月 献立表



平成30年度
みえるところにはってね!
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤 血・筋肉・骨 になる	黄 力の 元になる	緑 体の調子を 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
19・火	食育の日献立 麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ひじきと白菜のサラダ 吉野汁	★ぎゅうにゅう サバ かつおぶし あかみそ にぼし しろみそ けずりぶし ひじき	★むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	★しょうが ★だいこん ★はくさい あおねぎ ★にんじん みずな たまねぎ	795	34.6
20・水	小型パン 牛乳 フランクのカレー揚げ シャキシャキポテトサラダ ハートのスープ ヨーグルト	★ぎゅうにゅう フランク けずりぶし ツナ ヨーグルト ハム にぼし	こがたパン こむぎこ さとう サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも マカロニ ごま	キャベツ パセリ みずな ★にんじん ★はくさい とうもろこし	838	36.9
21・木	麦ごはん 牛乳 鶏すき ごま酢和え	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★とうふ ふ	★むぎごはん いとこんにやく さとう サラダあぶら ごま	★にんじん キャベツ ★はくさい もやし ★しゅんぎく あおねぎ たまねぎ	731	26.6
22・金	非常食献立 乾パン 牛乳 イタリアンスパゲティ 野菜スープ みかん	★ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	かんパン スパゲティ サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ トマト ★にんじん みずな キャベツ みかん しめじ ピーマン	687	26.8
25・月	ごはん 牛乳 親子煮 五目みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ にぼし ふ ★みそ しろみそ ★たまご けずりぶし	★ごはん さとう サラダあぶら	たまねぎ ごぼう ★にんじん みずな あおねぎ ★だいこん さつまいも	835	36.2
26・火	麦ごはん 牛乳 サケのカレーマリネ 五目煮豆 みそ汁	★ぎゅうにゅう サケ にぼし だいず わかめ ちくわ けずりぶし ふ ★みそ しろみそ	★むぎごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ★こんにやく	たまねぎ ★にんじん あおねぎ キャベツ	845	39.0
27・水	中華風五目ご飯 牛乳 ハリハリ和え 具だくさんうすくず汁	★ぎゅうにゅう ふたにく ★とうふ こんぶ けずりぶし	★ごはん ★もちごめ かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	★しょうが きりほしだいこん たけのこ みずな ★にんじん えのき しいたけ しめじ グリーンピース あおねぎ	741	29.0
28・木	日本の味めぐり(福井県) 麦ごはん 牛乳 ソースカツ丼 キャベツのサラダ けんちん汁	★ぎゅうにゅう ふたにく にぼし わかめ けずりぶし ★とうふ あぶらあげ	★むぎごはん こむぎこ ごまあぶら パンこ さといも サラダあぶら かたくりこ さとう	キャベツ ★にんじん ★だいこん みずな	851	38.9

- ◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。
- ◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。

月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値
<エネルギー>817kcal(820kcal) <たんぱく質>32.6g(30.0g)

♪ 2月に使用する主な食材の産地をお知らせします ♪

米・もち米・牛乳・土生姜・にんじん・白菜・大根・春菊・こんにやく・豆腐・卵・鶏肉・鹿肉(美山)青ねぎ・しめじ・もやし・大豆・たけのこ・サバ・イワシ(京都府)水菜・小松菜(京都府・滋賀県)じゃがいも(北海道)たまねぎ(北海道・兵庫県)キャベツ(京都府・滋賀県・愛知県)ごぼう(青森県・栃木県・茨城県)にんにく(青森県)ピーマン(宮崎県・高知県・鹿児島県)さつまいも(徳島県)えのき(長野県)なめこ(新潟県)里芋(宮崎県・鹿児島県)パセリ(静岡県・香川県)豚肉(鹿児島県・宮崎県・愛知県・千葉県)鶏肉(宮崎県)サケ(北海道・三陸)タラ(アメリカ)

かせをひいたら水分補給をしっかりと!

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうことでもありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。