



# こんだてひょう

みえるところにはってね!  
南丹市日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	さいりょう			えいようか	
		(あか) ち・にく・ほね のもとになる	(き) ねつ・ちから のもとになる	(みどり) からだのちょうしを ととのえる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
12・金	<b>にゅうがく・しんきゅうおいけいこんだて</b> チキンライス やさいたっぷりポトフ さくらゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー 	★ごはん あぶら じゃがいも さくらゼリー 	にんじん たまねぎ ブロッコリー グリーンピース とうもろこし はくさい 	579	21.5
15・月	むぎごはん パワーアップどん とうふのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ★ぶたにく とうふ かつおぶし 	★ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう 	しょうが ★ねぎ たまねぎ にんじん はくさい 	576	26.1
16・火	ごはん タラのレモンソースかけ ごまのククみそじる ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう タラ あぶらあげ わかめ けずりぶし みそ にぼし 	★ごはん さとう あぶら かたくりこ すりごま 	レモンかじゅう にんじん たまねぎ ★ねぎ 	617	27.5
17・水	こがたコッペパン ペンネアラポロネーゼ はるキャベツのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく けずりぶし かつおぶし 	こがたコッペパン ペンネ あぶら 	たまねぎ にんじん しょうが ★ねぎ キャベツ はたけしめじ グリーンピース	534	23.4
18・木	とりかまめし ツナとビーフンのあえもの とうふのみそじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ わかめ みそ にぼし けずりぶし 	★ごはん ごま あぶら さとう さとう ビーフン ごまあぶら 	しょうが ごぼう キャベツ ★みぶな にんじん たまねぎ さんどまめ ★ねぎ ほししいたけ	595	24.3
19・金	ごはん にくどうふ きりぼしだいこんのシャキッとあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ ツナ 	★ごはん あぶら しらたき さとう 	たまねぎ ★ねぎ にんじん ★こまつな キャベツ レモンかじゅう きりぼしだいこん	624	27.7
22・月	だいきゅう	(この日は給食が休みです)				
23・火	ごはん すぶたふう コーンのちゅうかスープ あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく けずりぶし ぶたにく かつおぶし あじつけのり 	★ごはん さとう ごまあぶら 	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ たけのこ ★ねぎ とうもろこし ほししいたけ	578	23.1
24・水	<b>おたんじょうびききゅうしょく</b> ごはん チキンカレー フルーツポンチ アシドミルク	アシドミルク とりにく ぎゅうにゅう 	★ごはん バター あぶら はちみつ じゃがいも はくりきこ しょうしんこ 	にんにく りんご しょうが みかん たまねぎ もも にんじん みかんゼリー 	642	15.7
25・木	ごはん とりにくのこめっこからあげ レモンあえ うすくずじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ けずりぶし 	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら しょうしんこ かたくりこ 	しょうが ★みぶな にんにく だいこん キャベツ えのきたけ もやし にんじん ★ねぎ レモンかじゅう	671	23.5
26・金	ぜんこうハイキング	(この日は給食が休みです)				
29・月	しょうわのひ	(この日は給食が休みです)				
30・火	ハイキングよびび	(この日は給食が休みです)				

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

◎ ★の食材は、南丹市でつくられたものです。

### 4月に使用する主な食材の産地をお知らせします。

米・みぶな・青ねぎ・小松菜・豚肉(日吉町) 上新粉(南丹市) はたけしめじ(京丹波町) 豆腐・油あげ(日吉町製造:原料大豆滋賀県) たまねぎ(北海道) しょうが・ピーマン・にら(高知県) キャベツ(大阪・和歌山) 大根(徳島) もやし(京都) えのきたけ(長野) じゃがいも(北海道・鹿児島) 白菜(長野・鹿児島) 牛蒡(栃木・宮崎) タラ(アメリカ・ロシア) サバ(九州) 牛肉(京都府) 鶏肉(鹿児島県) 牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・福岡県・宮崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道) \*収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。