

9月こんだてひょう



みえるところにはってね！
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱく質
		ち・にく・ほね になる	ねつ・ちからのもと になる	からだのちょうしを ととのえる	kcal	g
2・月	しょうがっこうきゅうしょくかいし ごはん やきにくサラダ とうふスープ ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★とうふ わかめ しそこんぶふりかけ かつおぶし けずりぶし	★ごはん さとう あぶら いとこんにやく ごまあぶら ごま	★にんにく ★みぶな しょうが たまねぎ キャベツ ★あおねぎ もやし にんじん	643	20.6
3・火	おたんじょうづききゅうしょく キムチチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ レモンゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ささみフレーク わかめ けずりぶし かつおぶし	★ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま レモンゼリー	キムチ たまねぎ にんじん ★あおねぎ キャベツ ★みぶな もやし	616	21.4
4・水	こくさんこむぎパン チリコンカン ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ツナかん	こくさんこむぎパン あぶら さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ	616	24.4
5・木	なんたんふれあいきゅうしょく ごはん たんぱこうげんボークのしょうがいため みだくさんみそしる あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ ★とうふ みそ けずりぶし にぼし あじつけのり	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが ★あおねぎ ★にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	691	27.7
6・金	ごはん タラのあますソースかけ こんにやくサラダ みぶなのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう タラ にぼし ツナかん けずりぶし ★あぶらあげ みそ	★ごはん いとこんにやく あぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	★あおねぎ ★みぶな しょうが えのきたけ もやし たまねぎ ★こまつな にんじん	635	27.9
9・月	ごはん ハヤシライス ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	★ごはん ごま あぶら じゃがいも さとう	★にんにく キャベツ たまねぎ ★みぶな にんじん トマトかん	637	17.8
10・火	ごはん トビウオのすだちソースかけ やさいまめ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とびうお ★あぶらあげ だいず みそ ちくわ にぼし けずりぶし	★ごはん しょうしんこ あぶら さとう	すだち たまねぎ にんじん ★あおねぎ ごぼう たけのこ かぼちゃ	644	28.9
11・水	カリカリうめごはん じゃがいものそぼろに あおねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ にぼし ★あぶらあげ けずりぶし	★ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう	うめごはんのもと たまねぎ さんどまめ にんじん キャベツ しょうが ★あおねぎ	606	25.0
12・木	にほんのあじめぐり〜かながわけん〜 ごはん むしシュウマイ ピーマンのバーベキューソースいため けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふシュウマイ ★とうふ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら かたくりこ	★ピーマン だいこん にんじん ★あおねぎ たまねぎ りんご ★にんにく ごぼう	689	24.2
13・金	おつきみこんだて こぎつねごはん みぶなとツナのちゅうかあえ いもにじる じゅうごやデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ ツナかん とりにく けずりぶし	★ごはん かたくりこ ごま じゅうごやデザート さとう あぶら ごまあぶら さといも	にんじん しめじ たけのこ ★あおねぎ さんどまめ ★みぶな キャベツ ★とうがん	610	24.3

◎ 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。
◎ ★印がついているのは、日吉産で栽培・加工された食材です。

9月 こんだてひょう



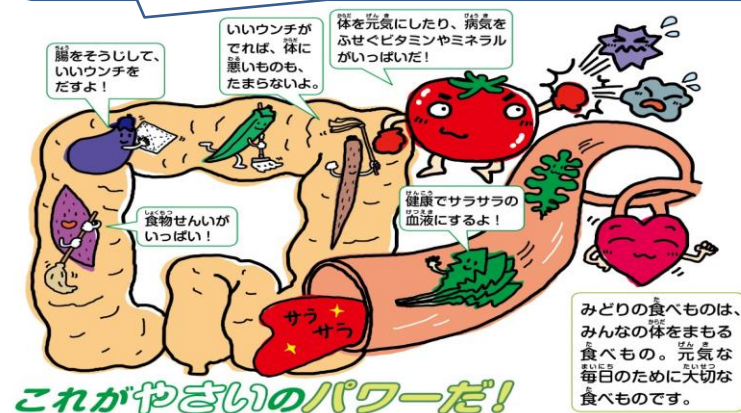
みえるところにはってね！
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱくしつ
		ち・にく・ほね になる	ねつ・ちからのもと になる	からだのちょうしを ととのえる	kcal	g
17日(火)～24日(火)は、「たいりよくアップこんだてしゅうかん」です!						
17・火	むぎごはん キーマカレー げんきサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナかん しおこんぶ	★むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	★にんにく ★こまつな しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ	592	22.0
18・水	あじつけパン フランクのカクテルソースかけ きりぼしだいこんのヘルシーサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フランクフルト チキンハム かつおぶし けずりぶし	あじつけパン さとう ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ ★みぶな コーン キャベツ たまねぎ	707	26.6
19・木	ごはん こめっこからあげ キャベツとあぶらあげのにびたし じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ★あぶらあげ にぼし けずりぶし さつまあげ	★ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら じょうしんこ かたくりこ	しょうが ★あおねぎ ★にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	713	30.4
20・金	ごはん サケのハーブやき きんぴらごぼう キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サケ にぼし とりにく けずりぶし みそ	★ごはん オリーブオイル いとこんにやく ごまあぶら さとう	レモン キャベツ バジル たまねぎ にんじん ★あおねぎ ごぼう さんどまめ	643	28.3
24・火	ごはん マーボー豆腐 ツナとビーフンのあえもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん ★とうふ かつおぶし みそ	★ごはん かたくりこ あぶら ビーフン さとう ごま ごまあぶら	にんじん しょうが ★あおねぎ キャベツ たまねぎ ★みぶな たけのこ	653	29.0
25・水	チキンライス こめこマカロニスープ みかんたっぷりフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし チキンハム かつおぶし	★ごはん あぶら こめこマカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ グリーンピース みかんゼリー コーン ももかん みかんかん	554	20.4
26・木	わかめごはん ちくわのいそべあげ さっぱりとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ わかめごはんのもと ちくわ みそ にぼし あおのり けずりぶし	★ごはん てんぷらこ ごま あぶら	★とうがん キャベツ にんじん ★あおねぎ	648	25.6
27・金	ごはん すきやきふうにとさずあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ★やき豆腐 かつおぶし	★ごはん あぶら いとこんにやく さとう	しめじ ★みぶな たまねぎ もやし にんじん ★あおねぎ	647	26.3
30・月	ごはん すどり わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ けずりぶし ★とうふ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうが ほししいたけ たまねぎ ★ピーマン にんじん もやし たけのこ ★あおねぎ	626	22.9

9月に使用する食材の産地をお知らせします！(収穫状況や市場の入荷状況により変更することがあります)

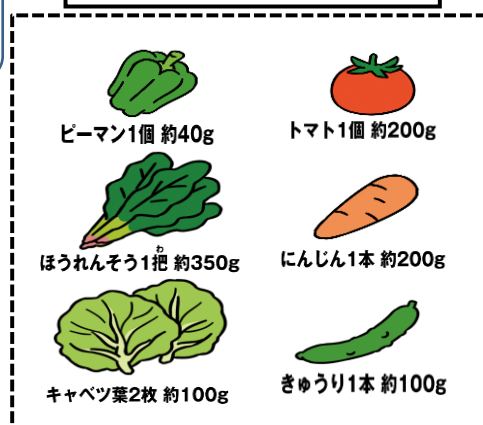
米・壬生菜・小松菜・ピーマン・にんにく・青葱・冬瓜・豚肉(日吉)豆腐・油揚げ(日吉町製造:原料大豆滋賀県)・牛乳(京都府・兵庫県・三重県・滋賀県・愛知県・北海道・熊本県・岡山県・長崎県)・玉葱(兵庫県)・キャベツ・えのきたけ・青梗菜(長野県)・土生姜・にら(高知県)・筍水煮・もやし・青葱・トビウオ(京都府)・かぼちゃ(石川県)・グリーンピース(アメリカ)・人参・金時豆・大根(北海道)・ごぼう(宮崎県・栃木県)・サラダごぼう(北海道・青森県・茨城県)・しらたき・じゃが芋(茨城県)・切干大根(宮崎県)・はたけしめじ(京丹波町)・鶏肉(鹿児島県)・牛肉(国産)・ちりめんじゃこ(兵庫県・鹿児島県)・タラ(アメリカ・ロシア)・サケ(北海道)

8月31日は、「野菜の日」です。「毎日を健康に過ごすためには、野菜を色々組み合わせて、350g食べると良い」とされています。野菜をモリモリ食べて、2学期を元気に過ごしましょう。



これがやさいのパワーだ!

野菜の目安量を知ろう!



野菜きちんととれているかな? ✓してみよう!

- ☐ 朝ごはんは必ず食べる。
- ☐ 毎食、野菜のおかずを食べている。
- ☐ 野菜はサラダ(生野菜)だけに限らずいろいろな料理で食べている。
- ☐ 主菜(肉、魚など)に野菜をいつも添えている。
- ☐ 1日5〜7種類の野菜を食べている。
- ☐ 給食では野菜を残さない。

□に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。