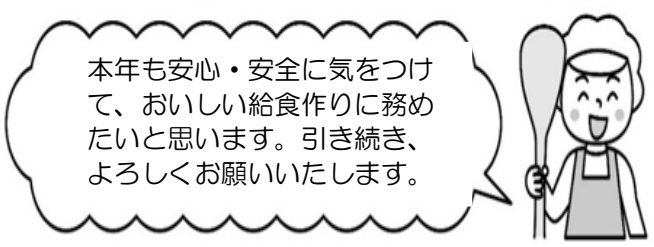
1月 こんだてひょう

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（あか）ち・にく・ほねになる	ざいりょう（き）ねつ・ちからのもとになる	ざいりょう（みどり）からだのちょうしをととのえる	えいようか エネルギー kcal	えいようか たんぱくしつ g
9・木	カラフルピラフ さっぱりポテトサラダ 五色スープ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく　けずりぶし ツナかん　かつおぶし チキンハム	★ごはん　さとう あぶら　ごまあぶら じゃがいも ごま	にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ あかﾋﾟｰﾏﾝ　★みぶな さんどまめ　ﾓﾔｼ　ｺｰﾝ たまねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	787	28.5
10・金	お正月献立 ごはん サワラの西京焼き 紅白なます 味鍋 牛乳	ぎゅうにゅう サワラ とりにく けずりぶし こんぶ ★とうふ	★ごはん さとう ごま マロニー	★だいこん にんじん しめじ ★あおねぎ ★はくさい みずな	762	39.0
14・火	ごはん サバの味噌煮 赤しそ和え うすくず汁 牛乳	ぎゅうにゅう サバ　けずりぶし みそ ★とうふ かつおぶし	★ごはん さとう かたくりこ	しょうが　★だいこん ★こまつな　★あおねぎ もやし にんじん えのきたけ	771	36.4
15・水	防災の日献立 乾パン イタリアンスパゲティ 豆乳コーンスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうにゅう	かんパン スパゲティ あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ たまねぎ　コーン しめじ キャベツ 青ピーマン	750	28.7
16・木	日本の味巡り～北海道～ ごはん ザンギ コーンのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ★あぶらあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん　じゃがいも さとう ごまあぶら じょうしんこ かたくりこ あぶら	しょうが　たまねぎ にんにく　★あおねぎ ★みぶな キャベツ にんじん コーン	859	37.2
17・金	麦ごはん 元気モリモリ丼 冬野菜のあったかｽｰﾌﾟ 牛乳	ぎゅうにゅう ★ぶたにく けずりぶし かつおぶし	★むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが　★はくさい たまねぎ　かぶ にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ★こまつな	797	27.2
20・月	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｵﾆｵﾝｿｰｽかけ おかか和え 油揚げのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　みそ ★あぶらあげ　にぼし ★とうふ　けずりぶし わかめ　かつおぶし	★ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ　★あおねぎ ★こまつな もやし にんじん ★だいこん	780	30.6
21・火	食育の日献立 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 大根のみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ちくわ　さつまあげ あおのり　みそ ★おから　にぼし とりにく けずりぶし	★ごはん てんぷらこ ごま あぶら さつまいも さとう	にんじん ★あおねぎ ★ほししいたけ ★だいこん たまねぎ	788	32.8

◎　★印がついているのは、日吉町でとれた食材です。
◎　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。



冬休みの間、夜ふかしをしたり、朝起きるのが遅かったりして、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。
まずは朝ごはんをしっかり食べることで、規則正しい生活リズムを早く取り戻すことができます。
早寝早起き朝ごはんで、
３学期を元気に乗りきりましょう！

1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（あか） ち・にく・ほねになる	ざいりょう（き） ねつ・ちからのもとになる	ざいりょう（みどり） からだのちょうしをととのえる	えいようか エネルギー kcal	えいようか たんぱくしつ g
22・水	国産小麦パン かぶのシチュー 元気サラダ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく　かつおぶし ツナかん しおこんぶ	こくさんこむぎパン バター　ごまあぶら こむぎこ　さとう あぶら	かぶ　★こまつな たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　コーン にんじん	759	30.6
	23日～29日まで給食週間の献立を実施します。 今年のテーマは「日本が誇る主食『お米』の魅力発見」です。 南丹市内の小学校・中学校で取り組みます。					
23・木	**お米の変身** ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 香味和え お米のババロア 牛乳	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ けずりぶし ツナかん	★ごはん　ごま こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら おこめのﾊﾞﾊﾞﾛｱ	たまねぎ にんじん ★あおねぎ さんどまめ ★みぶな キャベツ	838	30.1
24・金	**お米のルーツ** 赤米ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のカレーソテー 米粉のとろみ汁 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ★とうふ かつおぶし けずりぶし	★あかまいごはん あぶら さとう じょうしんこ	きりぼしだいこん にんじん　★はくさい もやし　★あおねぎ さんどまめ しめじ ごぼう	759	33.8
27・月	**どんなおかずとも合うごはん** ごはん 八宝菜 もやしのナムル 牛乳	ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん　★ほししいたけ ★はくさい　★こまつな たけのこ　もやし たまねぎ	755	30.2
28・火	**日本型食生活** ごはん サケの塩焼き 青菜のおひたし わかめのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう サケ　けずりぶし ★とうふ わかめ みそ にぼし	★ごはん ごま さとう	★みぶな もやし にんじん ★だいこん ★あおねぎ	727	39.0
29・水 3年中止	**お米を大事に食べる工夫** かやくごはん ビーフンの和え物 豚汁 牛乳	ぎゅうにゅう　みそ ちくわ　★ぶたにく とりにく　★とうふ ツナかん　にぼし かつおぶし　けずりぶし	★ごはん　ごま あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	ごぼう　もやし にんじん　★だいこん ★ほししいたけ さんどまめ　たまねぎ キャベツ　★あおねぎ	798	34.6
30・木 3年中止	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 根菜のみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう　みそ たきこみわかめ とりにく　けずりぶし ★あぶらあげ　にぼし	★ごはん　さといも じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ　★だいこん にんじん　ごぼう しょうが　★あおねぎ さんどまめ	750	30.0
31・金	**お誕生月給食** ごはん カレーライス コールスローサラダ いよかんゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	★ごはん　じょうしんこ あぶら　こむぎこ じゃがいも　さとう はちみつ　いよかんｾﾞﾘｰ バター ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんにく　みずな しょうが　コーン たまねぎ にんじん りんご キャベツ	827	28.3

◎　★印がついているのは、日吉町でとれた食材です。　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。

♪1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・青葱・豚肉・干椎茸・小松菜・大根・白菜（日吉町）豆腐・油揚げ・おから（日吉町製造：原料大豆滋賀県）玉葱・人参・じゃが芋・三度豆（北海道）キャベツ（愛知県）青梗菜（静岡県・長野県）生姜・赤ピーマン・ピーマン（高知県）もやし・筍水煮・かぶ・サバ（京都府）さつま芋（徳島県）ごぼう（栃木県）切干大根（宮崎県）水菜（京都府・滋賀県）ブロッコリー（北海道・徳島県）にんにく（青森県）しめじ（京丹波町）えのきたけ（長野県）こんにゃく（群馬県）里芋（宮崎県・鹿児島県・愛媛県）サケ（北海道・ロシア）牛乳（京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道）鶏肉（鹿児島県）