

# 3月こんだてひょう

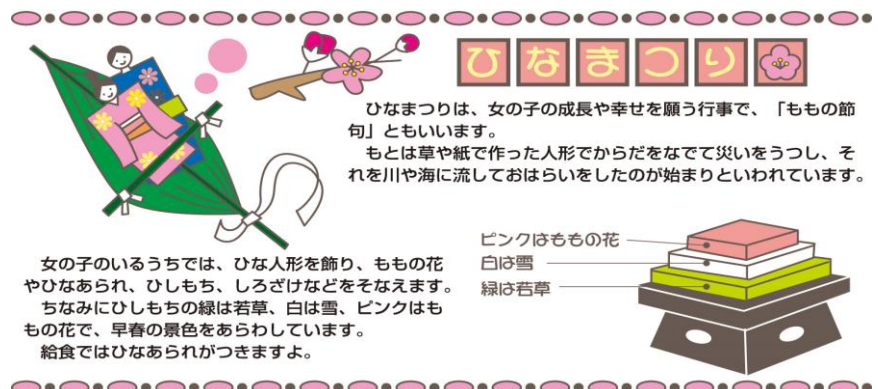


みえるところにはってね！  
南丹市立日吉学校給食共同調理場

| 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<br>になる                                       | ねつ・ちからのもと<br>になる                                       | からだのちょうしを<br>ととのえる                                            | kcal  | g     |
| 3・月<br>  | ひなまつり・おたんじょうつきぎゅうしょく<br>ちらしずし<br>ほしがたコロッケ<br>すましじる<br>ひなまつりデザート<br>ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>けずりぶし<br>★とうふ<br>わかめ<br>かつおぶし      | ★ごはん<br>さとう<br>ほしのコロッケ<br>あぶら<br>さんしょくゼリー              | にんじん<br>れんこん<br>★ほししいたけ<br>さんどまめ<br>しめじ<br>たまねぎ               | 665   | 20.5  |
| 4・火      | しょくいくのひこんだて<br>ごはん<br>サバのみそに<br>さっぱりポテトサラダ<br>けんちんじる<br>ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう<br>サバ けずりぶし<br>みそ<br>ツナかん<br>★あぶらあげ<br>にぼし    | ★ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ごま<br>ごまあぶら<br>かたくりこ           | しょうが ★あおねぎ<br>キャベツ<br>★みぶな<br>にんじん<br>ごぼう<br>★だいこん            | 703   | 32.1  |
| 5・水      | セレクトあげパン<br>(きなこ・ココア)<br>ビーフンサラダ<br>やさいスープ<br>ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう<br>きなこ<br>ツナかん<br>かつおぶし<br>けずりぶし              | こがたパン<br>さとう<br>あぶら<br>ビーフン<br>ごまあぶら<br>ごま             | ★こまつな<br>もやし<br>にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ                          | 642   | 23.9  |
| 6・木      | ごはん<br>ガーリックチキン<br>にびたし<br>たまねぎのみそしる<br>ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう みそ<br>とりにく にぼし<br>★あぶらあげ<br>けずりぶし<br>★とうふ     | ★ごはん<br>オリーブオイル<br>さとう                                 | バジル ★あおねぎ<br>レモンかじゅう<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ                  | 650   | 30.6  |
| 7・金      | ごはん<br>ぶたにくとじゃがいものにも<br>ぐだくさんみそしる<br>ふりかけ<br>ぎゅうにゅう                       | ぎゅうにゅう<br>★ぶたにく けずりぶし<br>さつまあげ<br>みそ<br>にぼし          | ★ごはん<br>じゃがいも<br>しらたき<br>さとう<br>あぶら                    | にんじん ★あおねぎ<br>たまねぎ<br>さんどまめ<br>キャベツ<br>いろいろやさいふりかけ            | 642   | 23.5  |
| 10・月     | ごはん<br>カレーライス<br>フルーツポンチ<br>ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく                                       | ★ごはん こむぎこ<br>あぶら バター<br>じゃがいも<br>はちみつ<br>しょうしんこ        | にんにく みかんゼリー<br>しょうが みかんかん<br>たまねぎ ももかん<br>にんじん<br>りんご         | 670   | 18.6  |
| 11・火<br> | そつぎょうおいわいこんだて<br>わかめごはん<br>やきにくサラダ<br>うすくずじる<br>おいわいデザート<br>ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう<br>たきこみわかめ<br>ぎゅうにく<br>★とうふ<br>かつおぶし<br>けずりぶし | ★ごはん ごま<br>さとう すだちゼリー<br>あぶら<br>しらたき<br>ごまあぶら<br>かたくりこ | にんにく ★みぶな<br>しょうが ★だいこん<br>キャベツ ★あおねぎ<br>もやし<br>にんじん<br>えのきたけ | 684   | 20.9  |

◎ 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、日吉町で栽培・製造された食材です。



# 3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<br>になる                                                        | ねつ・ちからのもと<br>になる                            | からだのちょうしを<br>ととのえる                                                | kcal  | g     |
| 12・水 | こくとうパン<br>クリームシチュー<br>ツナサラダ <br>ぎゅうにゅう                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ツナかん                                                | こくとうパン<br>じゃがいも さとう<br>バター<br>こむぎこ<br>あぶら   | たまねぎ コーン<br>ブロッコリー<br>にんじん <small>しんかじゅう</small><br>★みぶな<br>キャベツ  | 759   | 28.0  |
| 13・木 | ひじきまめまめごはん<br>きりぼしだいこんの加-サ-<br>ぶたじる <br>ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう<br>ひじき ★ぶたにく<br>とりにく ★とうふ<br>★あぶらあげ にぼし<br>だいず けずりぶし<br>ちくわ みそ | ★ごはん<br>あぶら<br>さとう                          | にんじん たまねぎ<br>えだまめ ★あおねぎ<br>きりぼしだいこん<br>もやし<br>さんどまめ<br>はくさい       | 664   | 27.9  |
| 14・金 | ごはん <br>タラのレモンソースかけ<br>はるさめいため<br>キャベツのみそしる<br>ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう<br>タラ にぼし<br>とりにく<br>みそ<br>けずりぶし                               | ★ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ         | <small>しんかじゅう</small><br>しょうが ★あおねぎ<br>にんじん キャベツ<br>たまねぎ<br>★こまつな | 637   | 27.9  |
| 17・月 | ごはん <br>こめっこからあげ<br>おかかあえ<br>あおねぎのみそしる<br>ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく にぼし<br>かつおぶし みそ<br>わかめ けずりぶし<br>★あぶらあげ                 | ★ごはん あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら<br>しょうしんこ<br>かたくりこ | しょうが キャベツ<br>にんにく ★あおねぎ<br>★こまつな<br>もやし<br>にんじん                   | 657   | 29.1  |
| 18・火 | むぎごはん<br>ピリからにくみそどん<br>「ピリからにくみそ<br>ポイルやさい <br>ちゅうかスープ<br>ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう<br>とりにく かつおぶし<br>みそ<br>わかめ<br>けずりぶし                            | ★むぎごはん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら      | たまねぎ キャベツ<br>にんじん はくさい<br>ピーマン ★あおねぎ<br>しょうが<br>にんにく              | 592   | 26.7  |

◎ 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、日吉町で栽培・製造された食材です。

♪ 3月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪ ※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。

米・小松菜・壬生菜・大根・干しいたけ・青ねぎ・豚肉（日吉）豆腐・油揚げ（製造：日吉・材料：滋賀県）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）はたけしめじ（京丹波町）もやし（京都府）キャベツ（愛知県）白菜（滋賀県・愛知県）生姜（高知県）にんにく（青森県）人参（鹿児島県）玉ねぎ・じゃがいも・大豆・枝豆・三度豆（北海道）ピーマン（高知県）ブロッコリー（北海道・徳島県）れんこん（徳島県）えのきたけ（長野県）切干大根（宮崎県）ごぼう（栃木県）しらたき（群馬県）タラ（アメリカ）サバ（長崎県）牛肉（国産）鶏肉（鹿児島県）

今年度の給食は3月18日で終了します。給食カレンダーを通して、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん届けてもらいました。「おいしかった！」や「ごちそうさま」の感想、空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、調理場一同の大きな励みになっています。来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎日提供できるように努めていきます。

また、卒業生のみなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かしてください。1年間本当にありがとうございました。