

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

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。
◎ 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。

④

かむって すてにね！

かみかみ 体温が上がる

かみかみ 虫歯予防

かみかみ 消化を助ける

かみかみ ぽかにもいいね！

6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) ち・にく・ほね 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
16・月	ごはん ごもくどうふ あおなとかまぼこのあえもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ かまぼこ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが もやし ★たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ★みぶな	653	24.7
17・火	ごはん イワシのかばやきふう ゆかりあえ さつまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ イワシ とりにく けすりぶし にぼし	★ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ さつまいも こんにゃく	しょうが ごぼう ★こまつな もやし にんじん ★あおねぎ	642	27.9
18・水	こくとうパン チリコンカン 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 きんときまめ	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん ★たまねぎ キャベツ ★みぶな	746	25.5
19・木	なんたんしょくいくのひこんだて ごはん とりにくにあまみソースかけ みぶなのごまあえ わかめのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かつおぶし けすりぶし	★ごはん さとう しょうしんこ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	★あおねぎ しょうが ★みぶな にんじん もやし ★たまねぎ	661	27.7
20・金	カラフルピラフ フレンチサラダ とうにゅうコーンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	★ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん ★みぶな あかピーマン キャベツ さんどまめ コーン ★たまねぎ ぽんかじゅう	601	20.3
23・月	ごはん かわりにくじゃが ふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ★ぶたにく ★あぶらあげ にぼし けすりぶし	★ごはん ごま あぶら ふ じゃがいも しらたき さとう	にんにく キャベツ ★たまねぎ ★あおねぎ さんどまめ にんじん えのきたけ	648	23.8
24・火	ごはん サワラのいそべあげ きりぼしだいこんのシャッキットあえ かみなりじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ サワラ ★とうふ あおのり けすりぶし かつおぶし	★ごはん ごま てんぷらこ あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん ★あおねぎ にんじん ★ほししいたけ キャベツ ★たまねぎ ★こまつな ぽんかじゅう	649	30.0
25・水	おたんじょうびききゅうしょく むぎごはん ぶたどん とうふのみそしる ぎゅうにゅう あじさいゼリー	ぎゅうにゅう みそ ★ぶたにく ★とうふ けすりぶし ★あぶらあげ にぼし	★むぎごはん あぶら しらたき さとう あじさいゼリー	にんじん ★たまねぎ ★こまつな しめじ キャベツ ★あおねぎ	701	26.3
26・木	ごはん チキンカレー あおなとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	★ごはん こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう はちみつ しょうしんこ	にんにく キャベツ しょうが ★みぶな ★たまねぎ コーン にんじん りんご ぽんかじゅう	652	21.0
27・木	ごはん こんにゃくのピリからに うすくずじる ふりかけ (いろいろやさい) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★とうふ とりにく さつまあげ けすりぶし かつおぶし	★ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ	にんじん ★あおねぎ ★たまねぎ ごぼう さんどまめ えのきたけ いろいろやさいふりかけ	573	23.5
30・月	ごはん ぶたにくのあまからいため みぶなのみそしる みなづき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ★ぶたにく ★あぶらあげ にぼし けすりぶし	★ごはん さとう こむぎこ あぶら しょうしんこ かたくりこ あまなっとう	にんじん しょうが キャベツ ★みぶな たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ もやし たけのこ	694	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、南丹市で栽培・製造された食材です。

♪6月に使用する食材の産地をお知らせします♪

米・玉生菜・小松菜・青ねぎ・玉葱・干し椎茸・豚肉(日吉)はたけしめじ(京丹波町)人参(長崎県)切干大根(宮崎県)青梗菜(静岡県・福岡県・愛知県)にんにく(青森県)生姜・赤ピーマン(高知県)筍水煮・板こんにゃく・しらたき・もやし・卵(京都府)三度豆・金時豆・サケ(北海道)ごぼう(栃木県)ササゲ(徳島県)キャベツ(滋賀県)えのきたけ(長野県)ピーマン(高知県・茨城県・兵庫県)じゃがいも(鹿児島県)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)豆腐・油あげ(日吉町製造:原料大豆滋賀県)鶏肉(鹿児島県)

※収穫時期や市場の入荷状況により変更することがあります。

いただきます!の前に **石けんで手を洗いましょう**

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

