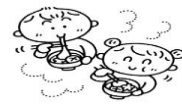


1月 こんだてひょう



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			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
9・金	おしょうがつこんだて ごはん すきやきふうに こうはくなます ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★やきどうふ	★ごはん あぶら しらたき さとう ごま	しめじ たまねぎ にんじん ★だいこん ★あおねぎ	706	25.2
13・火	ごはん サバのしょうがに あかしそあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サバ みそ ★あぶらあげ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう	しょうが ★はくさい ★こまつな ★あおねぎ キャベツ にんじん たまねぎ	642	29.3
14・水 	ぼうさいのひこんだて① かんパン イタリアンスパゲティ ウイナーとふゆやさいのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ウイナー けずりぶし かつおぶし	かんパン スパゲティ あぶら かたくりこ	にんじん トマト たまねぎ ★はくさい しめじ ★かぶ キャベツ ブロッコリー ピーマン	632	23.0
15・木	にほんのあじめぐり～ながのけん～ のざわなチャーハン こうみあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ けずりぶし ★とうふ ★あぶらあげ かつおぶし	★ごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら こんにゃく さとう さといも かたくりこ	のざわなづけ にんじん たまねぎ しょうが しめじ ★みぶな ★あおねぎ ★はくさい	608	24.8
16・金	ぼうさいのひこんだて② ごはん ヒートレスカレー チキンカツ ツナサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヒートレスカレー とりにく ツナ	★ごはん てんぷらこ パンこ あぶら さとう	★こまつな キャベツ にんじん コーン レモンかじゅう	806	31.1
19・月	おたんじょうびききゅうしょく ごはん とりにくのハーブやき フレンチサラダ オニオンスープ いよかんゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ けずりぶし かつおぶし	★ごはん オリーブオイル あぶら さとう いよかんゼリー	レモンかじゅう バジル キャベツ ★みぶな にんじん たまねぎ	651	26.7
20・火	ごはん ぶたにくのごまに だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく みそ さつまあげ にぼし けずりぶし ★あぶらあげ	★ごはん あぶら しらたき さとう ごま	たまねぎ もやし ごぼう ★あおねぎ にんじん さんどまめ ★だいこん	621	24.4

◎ 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。



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、
3学期を元気に乗りきりましょう！

朝ごはんを食べると





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	
	21にち～27にちまできゅうしょくしゅうかんのこんだてをじっしします。 ことしのテーマは「じょうぶなほねやはをつくろう～しっかりとりたいカルシウム～」です。 なんたんしないのしょうがっこう・ちゅうがっこうでとりくみます。						
21・水 	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん コッペパン クリームシチュー ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン さとう じゃがいも ごま バター こむぎこ あぶら	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ ★ほうれんそう	625	24.5	
22・木 	だいず・だいずせいひん ごはん あつあげのちゅうかふうに わかめのわふうサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ ★ぶたにく わかめ かつおぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん しょうが たけのこ キャベツ コーン ★こまつな チンゲンサイ	644	23.5	
23・金 	さかな・こさかな ごはん きびなごのカリカリフライ きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きびなご にぼし さつまあげ けずりぶし わかめ みそ	★ごはん あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ★あおねぎ	581	21.6	
26・月	あおな・かいそう ひじきまめまめごはん ごまあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ひじき ★とうふ とりにく さつまあげ ★あぶらあげ にぼし だいず けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま	にんじん ★あおねぎ えだまめ キャベツ ★こまつな ★はくさい	583	25.7	
27・火	ほねにかかせないえいようそ むぎごはん プルコギどん くきわかめのスープ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく くきわかめ かつおぶし けずりぶし	★むぎごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ぎゅうにゅうプリン	にんにく ピーマン しょうが にら ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん ★あおねぎ チンゲンサイ	698	24.7	
28・水	カラフルピラフ さっぱりポテトサラダ ふゆやさいのポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	★ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま さとう	にんじん ★みぶな コーン ★はくさい さんどまめ ★だいこん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	595	22.1	
29・木	ごはん マーボーだいこん はるさめサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ みそ	★ごはん はるさめ あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	★だいこん ★あおねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ★ほうれんそう しょうが にんにく やさしいふりかけ	658	26.8	
30・金	なんたんしょくいくのひこんだて ごはん サワラのこうみソースかけ ハリハリあえ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サワラ かまぼこ かつおぶし けずりぶし	★ごはん ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しめじ たまねぎ ★あおねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん みずな	560	27.2	

◎ 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。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

米・みぶな・青葱・豚肉・小松菜・ほうれん草・かぶ・大根・白菜（日吉町）豆腐・油揚げ（日吉町製造：原料大豆滋賀県）玉葱・じゃが芋・三度豆（北海道）キャベツ（愛知県・大阪府）にら（高知県・大分県）青梗菜（静岡県・愛知県）生姜（高知県）もやし・筍水煮・しめじ・しらたき・こんにゃく（京都府）人参（鹿児島県・熊本県・長崎県）ピーマン（高知県・大分県・兵庫県）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（徳島県）にんにく（青森県）里芋（国産）干椎茸（九州）鶏肉（鹿児島県）サバ（長崎県）牛乳（京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・福岡県・熊本県・