

2がつ 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	ごはん ガーリックチキン わかめのわふうサラダ 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 わかめ にぼし かつおぶし けずりぶし さつまあげ	★ごはん オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう バジル たまねぎ にんじん ★あおねぎ キャベツ ★こまつな	655	29.2
3・火	せつぶんこんだて ごはん イワシのごまじょうゆかけ やさいまめ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ みそ だいず にぼし ちくわ けずりぶし あぶらあげ	★ごはん あぶら さとう ごま	しょうが ★あおねぎ にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ はくさい	690	32.2
4・水	こくとうパン 万々のかたくりソースかけ レモンサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ かつおぶし けずりぶし	こくとうパン あぶら さとう アルファベットマカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん ★みぶな レモンかじゅう はくさい	789	31.5
5・木	にほんのあじめぐり(ぎふけん) ごはん けいちゃん うすくずじる いちごゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ かまぼこ とうふ かつおぶし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんにく えのきたけ キャベツ ★あおねぎ たまねぎ ピーマン にんじん チンゲンサイ	633	26.5
6・金	ごはん さといもカレー 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 ツナ	★ごはん さといも あぶら はちみつ バター	にんにく ★みぶな しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	653	21.8
9・月	ごはん チャプチェ ふわふわたまごスープ あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく たまご にぼし けずりぶし あじつけのり	★ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	ほししいたけ にら しょうが たまねぎ にんにく はくさい にんじん ★あおねぎ あかピーマン	651	23.9
10・火	ごはん ちくぜんに ふゆやさいのあったかわん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし かつおぶし	★ごはん こんにゃく あぶら さとう かたくりこ	ごぼう はくさい にんじん たまねぎ たけのこ かぶ れんこん ★あおねぎ さんどまめ しょうが	567	23.0
12・木	カリカリうめごはん にくじゃが 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 あぶらあげ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら ごま じゃがいも しらたき さとう	うめごはんのもと にんじん もやし たまねぎ ★あおねぎ さんどまめ ★だいこん	710	26.3
13・金	なんたんしよくいくのひこんだて レシピコンテストこんだて ごはん タラのあまずソースかけ げんきサラダ こうふくじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう タラ みそ ツナ にぼし しおこんぶ けずりぶし かつおぶし とりにく さつまあげ	★ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも あまざけ	★あおねぎ しめじ しょうが にんじん ★こまつな キャベツ コーン たまねぎ	659	29.5

◎ ★印がついているのは、日吉でとれた食材です。

◎ 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。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。



2がつこんだてひょう



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
16・月	こぎつねごはん ビーフンのあえもの みそけんちんじょう ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし にぼし とりにく けずりぶし	★ごはん ごまあぶら ごま さといも さとう あぶら ビーフン	にんじん ★だいこん たけのこ ★あおねぎ さんどまめ キャベツ ★みぶな	610	26.9
17・火	おたんじょうびききゅうしょく ごはん ぶたどん とうふのみそしる セレクトデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし ★ぶたにく けずりぶし とうふ みそ さつまあげ	★ごはん さとう あぶら しらたき セレクトデザート	にんじん ★あおねぎ はくさい たまねぎ ★こまつな しめじ	765	27.6
18・水	あじつけパン ハンバーグ  ツナサラダ  カラフルスープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナ ぎゅうにく けずりぶし とうふ かつおぶし	あじつけパン かたくりこ さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン ★こまつな もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん レモンかじゅう	667	29.5
19・木	カレーピラフ ブロッコリーサラダ 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 とうにゅう	★ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ハニッグ マヨネーズ	コーン キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	650	21.3
20・金	ごはん サケフライ コールスローサラダ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん てんぷらこ パンこ あぶら さとう ハニッグ マヨネーズ	キャベツ ★あおねぎ ★みぶな にんじん コーン かぼちゃ はくさい	680	29.7
24・火	むぎごはん マーボーどうふ こうみあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あかみそ やきぶた	★むぎごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たけのこ しょうが ★こまつな ★あおねぎ もやし にんじん たまねぎ	657	31.9
25・水	ごはん サワラのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために ぐだくさんなべ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ サワラ にぼし さつまあげ けずりぶし とりにく	★ごはん じゃがいも さとう あぶら さけかす	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう にんじん はくさい ★あおねぎ	631	32.0
26・木	ごはん ハヤシライス こんにゃくサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	★ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも しらたき ごまあぶら	にんにく たまねぎ トマト もやし ★こまつな	667	19.4
27・金	ごはん こめっこからあげ ごまあえ すましじる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら しょうしんこ かたくりこ	しょうが しめじ にんにく たまねぎ キャベツ ★あおねぎ ★みぶな にんじん	650	27.1

◎ ★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。

◎ 17日（火）のセレクトデザートは、クレープ（いちご）、豆乳プリン、ぶどうゼリーからひとつ選びます。

♪ 2月に使用する主な食材の産地をお知らせします。気候などの都合により変更になる場合があります。♪

米・みぶな・青葱・豚肉・小松菜・大根（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（大阪府・愛知県）えのきたけ（長野県）人参（長崎県・鹿児島県）ピーマン（高知県・宮崎県）れんこん・さつま芋・ブロッコリー（徳島県）青梗菜（静岡県・愛知県）生姜・赤ピーマン（高知県）もやし・筍水煮・かぶ・たまご・しらたき・板こんにゃく・はたけしめじ（京都府）にら（高知県・大分県）ごぼう（栃木県）切干大根（宮崎県）にんにく（青森県）白菜（愛知県・岡山県）里芋（国産）干し椎茸（九州）サケ（北海道）イワシ（千葉県）ちりめんじゃこ（兵庫県・鹿児島県）牛乳（京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・愛知県・三重県・北海道）牛肉（国産）鶏肉（鹿児島県）