

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
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	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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 フランクフルト レモンサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう ★ぶたにく ツナ	★ごはん こむぎこ さといも じょうしんこ あぶら ごま はちみつ さとう 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 チャブチエ ふわふわたまごスープ あじつけのり ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ★ぶたにく たまご にぼし けずりぶし あじつけのり	★ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ 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 ちくせんに ふゆやさいのあったかわん ぎゅうにゅう	きゅうにゅう とりにく けずりぶし かつおぶし	★ごはん こににゃく 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 にくじゅが だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ★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	なんたんしょくいくのひこんだて レシピコンテストこんだて ごはん タラのあまズソースかけ げんきサラダ こうふくじる ぎゅうにゅう	きゅうにゅう 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 あまさけ	★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
16・月	こぎつねごはん ビーフンのあえもの みそけんちんじそ 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 ピーフン	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	おたんじょうづききゅうしょく 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 ソーキング マヨネーズ	コーン キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース 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 ソーキング 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 あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	ににく 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 ごまあぶら じょうしんこ かたくりこ	しょうが しめじ ににく 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・はだけしめじ(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)