

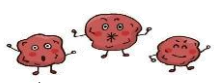


3がつのこんだて



★マークは中学校3年生の
リクエスト献立です！

和知学校給食センターNo.1

	献立	赤	黄	緑	エネルギー(kcal)			
		血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を良くする	たんぱく質(g)			
1 水	★きなこあげパン フレッシュサラダ はるやさいのポトフ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	きなこ	こがたパン さとう	サラダあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん	きゅうり コーン	579 kcal 22.5 g
きなこをたっぷりまぶしたきなこ揚げパンは、毎年リクエストされるメニューです！								
2 木	げんりょうごはん ★ソースやきそば こまつなとハムのあえもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あおのり はなかつお	ぶたにく ハム	こめ サラダあぶら	スパゲティ さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン	にんじん もやし こまつな	466 kcal 19.3 g
3 金	【ひな祭り献立】 ちらしずし すましじる ひしがたさんしょくゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	かまぼこ とうふ	こめ ひしがたさんしょくゼリー	さとう	にんじん かんぴょう たまねぎ	しいたけ えだまめ	670 kcal 25.7 g
6 月	ごはん とりにくのアップルソースがけ みずなのドレッシングサラダ たぬきじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく みそ	こめ オリーブあぶら	さとう ごま	たまねぎ みずな こんにゃく くじょうねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	657 kcal 29.5 g
7 火	【給食委員選抜献立】 ★ビビンバ はるさめスープ みかんゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく ハム	こめ さとう ごま りよくとうはるさめ みかんゼリー	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	コーン もやし しいたけ くじょうねぎ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	666 kcal 27.1 g
8 水	ごはん あじつけのり やちよに もやしのごまよごし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あじつけのり とりにく こうやどうふ	さつまあげ	こめ じゃがいも ごま	サラダあぶら さとう	しいたけ さんどまめ こまつな	にんじん もやし	644 kcal 31.2 g
9 木	ごはん ★やきにくサラダ コロコロやさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく とりにく	こめ サラダあぶら ごま じゃがいも	さとう しらたき ごまあぶら	キャベツ みずな にんじん	もやし たまねぎ コーン	671 kcal 25.9 g
10 金	うめちりごはん さばのみそに さつまあげのおすいもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ	さば さつまあげ	こめ	さとう	たまねぎ くじょうねぎ	にんじん	590 kcal 27.1 g
13 月	ごはん やさいのかきあげ きゃべつとかまぼこのあえもの みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	ひじき あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	さつまいも かたくりこ さとう	ごぼう にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ くじょうねぎ	632 kcal 20.6 g
14 火	【給食委員選抜献立】 ごはん おでん レモンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう うずらたまご	とりにく ハム	こめ	さとう	だいこん こんにゃく きゅうり	にんじん キャベツ みかん	566 kcal 22.8 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。





3がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

	献立		赤	黄	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子をよくする	
15 水	【給食委員選抜献立】 むぎごはん ハヤシライス きゃべつとツナのんにくいため グレープゼリー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ツナ	こめ じゃがいも グレープゼリー むぎ サラダあぶら	たまねぎ グリンピース パプリカ にんじん キャベツ にんにく	673 kcal 22.1 g
16 木	ごはん さけのしおやき そくせきあえ うすくずじる ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう しおこんぶ さけ とうふ	こめ かたくりこ	キャベツ はたけしめじ くじゃうねぎ にんじん たまねぎ	518 kcal 27.3 g
17 金	【卒業お祝い献立】 ごはん ぎゅうどん あかだし お祝いクレープ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう クレープ しらたき サラダあぶら	にんじん くじゃうねぎ たまねぎ しろねぎ	663 kcal 29.5 g
20 月	むぎごはん カレーライス フルーツゼリー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも カクテルゼリー むぎ サラダあぶら	たまねぎ エリンギ りんご パイナップル にんじん グリンピース みかん もも	688 kcal 19.6 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

太字で書いた食材は、京丹波町でとれた食材です。太字以外にも京丹波町産食材が出ることがあります。京都府産を優先しています。天候および生育状況により、産地が変更になることがあります。



～卒業リクエストこんだてより～



きなこあげパン

ざいりょう (4人分)	
パン	4こ
あげ油	適量
きなこ	30 g
さとう	大さじ1強
塩	ひとつまみ



①180度の油でパンを揚げて、油を切っておく。

②きなこ・さとう・塩を混ぜてパンにまぶす。



＊ 食べられる「春」 ＊

暖かくなるとあちこちで花を開くたんぽぽ。今はセイヨウタンポポがほとんどですが、たんぽぽの花や葉はてんぷらやおひたしに食べることができます。根は乾燥させてからいってお茶にするとコーヒーに似た味になるそうです。よもぎの新芽は「もちぐさ」として草もちにしますね。八重桜の花は塩漬けにして桜茶にしたり、大島桜の若葉は塩漬けにして桜もちに添えます。ふきのとうやつくしも春を告げる有名な野草です。探してみると、食べられる「春」が、身の回りのあちらこちらにたくさんありますね。

