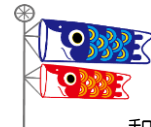




5がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

| | 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 | |
| 8月 | 【こどもの日献立】 たけのこすし とりにくのきんざんじみそやき すましじる かしわもち ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ きんざんじみそ とうふ わかめ | こめ さとう むぎ かしわもち | たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ | 716 kcal 30.7 g |
| 柏餅に使う 柏の葉は、枯れ葉になっても新芽が出るまで木に留まることから、「子孫繁栄」の意味を持つ縁起のいい食べ物です。 | | | | | |
| 9月 | 【日本味巡り～長崎県～】 げんりょうごはん やさいちゃんぽん うらかみそぼろ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ぶたにく なたと かまぼこ | こめ ごまあぶら ちゅうかめん さとう しらたき サラダあぶら | キャベツ はたけしめじ たまねぎ にんじん もやし くじょうねぎ ごぼう | 577 kcal 28.1 g |
| 和知中3年生は11日から長崎県に修学旅行に出発します！ ちゃんぽんは長崎県から全国に広まりました。 | | | | | |
| 10月 | こくとうパン クリームシチュー ツナサラダ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ | こくとうパン じゃがいも バター こめこ サラダあぶら さとう | にんじん たまねぎ グリンピース コーンクリーム キャベツ みずな コーン | 682 kcal 26.1 g |
| 11月 | ゆかりごはん あじのこうみやき さっぱりあえ ぶたじる ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく みそ | こめ さとう ごま | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい ごぼう こんにゃく だいこん くじょうねぎ | 572 kcal 31.8 g |
| 12月 | ごはん すどり わかめスープ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ | こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま かたくりこ | たまねぎ にんじん ピーマン きパプリカ たけのこ しいたけ もやし | 684 kcal 25.8 g |
| 15月 | ごはん ちゅうかどん ポークシューマイ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ サラダあぶら さとう かたくりこ | はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さんどまめ | 618 kcal 24.8 g |
| 16月 | 【旬たっぷり献立】 はるのかおりごはん かつおのフライ はるいろみそしる ひゅうがなつゼリー ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおフライ みそ | こめ サラダあぶら もちごめ さとう さとう じゃがいも ひゅうがなつゼリー | わらび にんじん たまねぎ キャベツ くじょうねぎ ごぼう | 619 kcal 30.0 g |
| 春にとれるカツオは「初がつお（ちどりがつお）」といって、脂身が少なくさっぱりとした味が特徴です。 | | | | | |
| 17月 | ごはん カレー豆腐 りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム しおこんぶ はながつお | こめ ごまあぶら サラダあぶら ごま さとう | たまねぎ くじょうねぎ キャベツ にんじん コーン グリンピース きゅうり | 669 kcal 29.7 g |
| 18月 | 【日本味巡り～三重県～】 ごはん あじつけのり にみそ ちゃつ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ こんぶ | こめ さとう じゃがいも ごま | にんじん だいこん たまねぎ さんどまめ こんにゃく れんこん しいたけ | 659 kcal 26.9 g |
| 6年生が19日から三重県と奈良県に修学旅行に出発します！ 煮みそは三重県の郷土料理です。 | | | | | |

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

むとじ か しょくざい きょうたんばちょう しょくざい むとじがい きょうたんばちょうさんしょくざい
 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。
 きょうとふさん ゆうせん てんこう せいいくじょうきょう さんち へんこう
 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。





5がつのこんだて



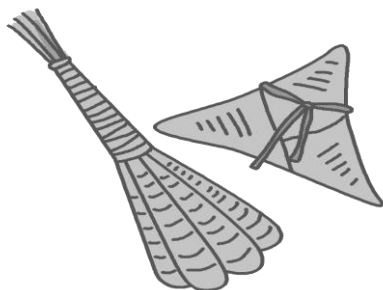
和知学校給食センターNo.2

| | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー(kcal) |
|---|--|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|
| | | 血や肉、骨になる | 熱や力になる | 体の調子をよくする | たんぱく質(g) |
| 19 金 | ごはん とりにくのアップルソースがけ かぶの和風マリネ うすくずじる ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ | こめ さとう くじょうねぎオイル ごま | りんご たまねぎ かぶ キャベツ にんじん はたけしめじ くじょうねぎ | 636 kcal 27.2 g |
| 22 月 | ごはん やちよにおかかあえ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ さつまあげ はながつお | こめ サラダあぶら じゃがいも さとう | しいたけ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれんそう | 640 kcal 30.9 g |
| 23 火 | えんどうごはん こうやどうふのそぼろあん きんぴらごぼう ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう えんどうまめ こうやどうふ とりにく さつまあげ | こめ さとう サラダあぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん さんどまめ しいたけ ごぼう こんにゃく | 635 kcal 32.3 g |
| ぎょうのえんどうは1年生がさやむきをしてくれました！ | | | | | |
| 24 水 | バターパン ポークビーンズ フレンチサラダ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく | バターパン じゃがいも サラダあぶら さとう オリーブあぶら | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり | 675 kcal 27.3 g |
| 25 木 | ハヤシライス フルーツしらたま ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく | こめ むぎ サラダあぶら さとう | たまねぎ にんじん グリーンピース はたけしめじ エリンギ みかん パイナップル もも | 691 kcal 21.2 g |
| 26 金 | ごはん さわらのうめみそやき キャベツのソテー とうふのみそしる ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ | こめ さとう サラダあぶら | ねりうめ キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ くじょうねぎ | 579 kcal 28.0 g |
| 29 月 | ごはん てりやきチキン さっぱりポテトサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく | こめ じゃがいも サラダあぶら さとう | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パセリ | 593 kcal 24.9 g |
| 30 火 | ごはん かぼちゃのひきにくフライ ハムのこうみいため ふのすましじる ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ハム | こめ ごま サラダあぶら ふ | こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ くじょうねぎ | 583 kcal 19.4 g |
| 31 水 | 【お茶の京都献立】 茶ーハン レタススープ おちゃのきょうとカップケーキ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう | こめ むぎ サラダあぶら さとう あまなっとう こむぎこ | たまねぎ にんじん えだまめ レタス コーン | 625 kcal 19.8 g |
| お茶に含まれている「カテキン」には殺菌作用があり、風邪や感染症から体を守ってくれます。 | | | | | |

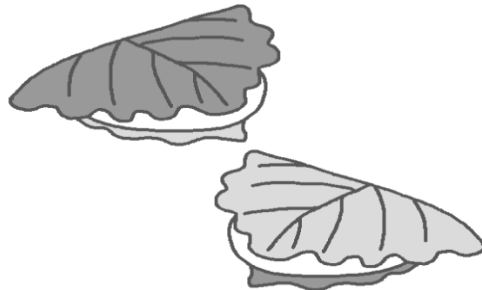
※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。



端午の節句と食べ物・行事



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという相であるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。



その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。