



11がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	こんだて 献立	赤 あか 血や肉、骨になる		黄 き 熱や力になる		緑 からだ 体の調子を良くする		エネルギー(kcal)
		たんぱく質(g)						
1 水	【給食委員選抜献立】 ごはん ハンバーグ レモンサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とりにく	こめ さとう	パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう コーン みずな パセリ		629 kcal 29.0 g	
2 木	【給食委員選抜献立】 ごはん さけのハーブやき フレッシュサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さけ	こめ さとう	サラダあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンさい		518 kcal 28.6 g	
<p>ぜんききゅうしょくいんさいご せんぼつこんだて 前期給食委員最後の選抜献立です。おいしくいただきます！</p>								
6 月	ごはん ちゅうかどん はるまき もものあんにとろろ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	こめ さとう	サラダあぶら かたくりこ もものあんにとろろ	はくさい たまねぎ いたけ さんどまめ にんじん		601 kcal 20.7 g	
7 火	【絵本献立「やさいのおにたいじ」】 きょうやさいたきこみごはん とりにくのゆうあんやき くろまめのえだまめ きょうやさいのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	こめ	サラダあぶら	きょうかんざし しょうごいんかぶ はたけしめじ ゆずかじゅう えだまめ ほりかわごぼう くしょうねぎ たまねぎ		617 kcal 31.4 g	
<p>「やさいのおにたいじ」は京野菜が主人公のおはなしです</p>								
8 水	【いい歯の日献立】 ぜんりゅうふんパン ふゆやさいシチュー かみかみサラダ ミニフィッシュ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ だいず ミニフィッシュ	ぜんりゅうふんパン さつまいも こめこ さとう オリーブあぶら	バター さとう	かぶ たまねぎ コーンクリーム キャベツ ごぼう コーン にんじん ブロッコリー		517 kcal 23.3 g	
<p>かみごたえのある食材がたくさん入った献立です。自分の歯を大切にしましょう♪</p>								
9 木	ごはん さわらのごまみそやき きゃべつをつるつるいため すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ とろろ	さわら ハム わかめ	こめ ごま さとう	さとう マロニー サラダあぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ		578 kcal 27.9 g
10 金	うめちりごはん かぼちゃのひきにくフライ そくせきあえ みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ しおこんぶ みそ	あぶらあげ	こめ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん はたけしめじ くしょうねぎ		601 kcal 22.0 g	
13 月	ごはん よしのに きりほしだいこんのソテー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく	こめ さとう	さといも かたくりこ サラダあぶら	だいこん しいたけ さんどまめ きりほしだいこん にんじん たまねぎ		599 kcal 24.4 g	
14 火	【持久走ファイト献立】 スタミナチャーハン ポークシューマイ ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ウインナー	こめ さとう マカロニ	むぎ ごまあぶら	くしょうねぎ たまねぎ キャベツ にんじん		643 kcal 27.6 g	
<p>たいちよう ととの しきゅうそうたいない ぞな 体調を整えて、持久走大会に備えましょう！</p>								
15 水	こがたパン ナポリタンスパゲティ みずなのサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう はなかつお ウインナー	こがたパン オリーブあぶら さとう	スパゲティ サラダあぶら	にんじん はたけしめじ キャベツ たまねぎ ピーマン みずな		521 kcal 20.0 g	
16 木	ごはん 家郷どうふ こまつなとしめじのちゅうかいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら	サラダあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな はたけしめじ キャベツ		573 kcal 26.2 g	

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

ふとじ か しょくざい きょうたんばちよう しょくざい ふとじいがい きょうたんばちようさんしょくざい で
 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 ゆづせん 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。





11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		体の調子を良くする		
17金 【味亭くんランチ特別版～福島県～】 ごはん かつおのあげびたし ほうれんそうのじゅうねんあえ ざくざく ひとくちりんごゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かつお	こめ サラダあぶら ごま さといも ひとくちりんごゼリー	かたくりこ さとう えごま	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ だいこん しいたけ	さんどまめ にんじん ごぼう こんにゃく	559 kcal 28.0 g
20月 【ワールドランチ～カザフスタン～】 げんりょうごはん ラグマン ふゆやさいのピリから ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	うどん さとう ごま	たまねぎ セロリ ブロッコリー	ピーマン にんじん	623 kcal 26.6 g
21火 カレーライス さっぱりサラダ りんごムース ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら りんごムース	たまねぎ エリンギ こまつな	にんじん グリーンピース キャベツ	646 kcal 21.7 g
22水 【和食の日献立】 ごはん とりにくのからあげ いそかあえ きょうふうみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら さといも	かたくりこ さとう	こまつな にんじん かぶ	キャベツ えのきたけ くじゃうねぎ	641 kcal 26.6 g
24金 ごはん ピザバーグ マカロニサラダ ポテトスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうふ ぎゅうにく ツナ	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	パンこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ コーン	ピーマン にんじん	759 kcal 31.5 g
27月 ごはん こうやどうふのそぼろあん はくさいとしゅんぎくのおかかあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ はなかつお	こめ さとう	サラダあぶら かたくりこ	こまつな にんじん はくさい えのきたけ	たまねぎ しいたけ しゅんぎく ほうれんそう	619 kcal 32.6 g
28火 ごはん やきにくサラダ トックスープ みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく たまご	こめ サラダあぶら ごま トック	さとう しらたき ごまあぶら	キャベツ みずな たまねぎ みかん	もやし にんじん くじゃうねぎ	670 kcal 25.7 g
29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	だいたい	バターパン サラダあぶら オリーブあぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ	673 kcal 27.1 g
30木 ごはん にくだんごのあますあんかけ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ハム	こめ さとう ごまあぶら	サラダあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しいたけ ピーマン くじゃうねぎ	621 kcal 23.7 g

中央アジア全域で食べられる麺料理で、ラーメンの起源ともいわれています。

1月24日は「いい日本食」から「和食の日」とされています。
和食は今や「WASHOKU」として世界でも人気があります。

※物質の都合などで、献立が変更になることがあります。

福島県双葉町と京丹波町の関係

京丹波町と双葉町の関係はとても深く、今から50年前から関わりがありました。福島県でも大きな被害にあった、東日本大震災以降も双葉町への物資支援などの取組を行ってきました。

17日の献立は、友好町である双葉町と「食」を通じた交流事業として、福島県に伝わる郷土料理や食材、福島県の子どもたちが食べている給食を参考にして、考えた献立です。福島県を思いながら食べてください。

○現在の双葉町
現在双葉町では100人ほどの人が暮らしています。これまで双葉町は人が入ってはいけなかった場所となっていました。2022年8月30日に双葉町の15%の場所が住めるようになりました。双葉町の小学生たちは、今もいわき市にある仮設校舎に通っています。給食もいわき市の学校給食共同調理場(給食センター)から提供されています。

子どもたちや住民の方々が再び双葉町で暮らせることを切に願っています。



福島県の太平洋側に面している小さな町です。



今回の献立のしょうかい

- 鯉の揚げ浸し…いわき市では鯉が多く捕れ、春の初鯉、夏、秋の脂のった戻り鯉とそれぞれの季節でおいしさを味わえます。しょうがじょう油ダレに漬けた揚げ浸しはいわき市の郷土料理です。
- ほうれん草のじゅうねん和え…じゅうねんとはえごまのことで、いわき市では古くから栽培されています。じゅうねんと言われる理由は、これを食べて、10年長生きできると言われていたからだそうです。
- ざくざく…福島県で古くから伝わる郷土料理で、色んな食材をざくざくと切って煮るので、この名前になったそうです。
- ひとくちりんごゼリー…福島県は「くだもの王国」といわれるぐらい、四季折々の果物が生産されています。その中にはりんごもあり、日本第5位の生産量を誇ります。