

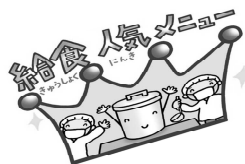


3がつのこんだて



	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	
1 金	【ひな祭り献立】 ★ちらし寿司 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 かまぼこ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ さとう ひしがたさんしょくゼリー	にんじん しいたけ かんぴょう えだまめ たまねぎ	544 kcal 18.9 g
4 月	★ビビンバ ワンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	こめ さとう ごま	むぎ ほうれんそう ごまあぶら にんじん ワントン キャベツ たまねぎ	596 kcal 26.0 g
5 火	ごはん ★やきにくサラダ とうふのみそじる ★しゅうちこうこうアイスクリーム ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ あぶらあげ みそ アイスクリーム	こめ さとう サラダあぶら しらたき ごま ごまあぶら	キャベツ もやし みずな たまねぎ えのきたけ にんじん くじょうねぎ	781 kcal 31.9 g
6 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 きなこ とりにく	こがたパン さとう サラダあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん なばな	578 kcal 22.6 g
<p>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！</p>					
7 木	【給食委員選抜献立】 ごはん さわらのゆうあんやき もやしのナムル はるさめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ ウィナー	こめ さとう りょくとうはるさめ ごまあぶら	ゆずかじゅう もやし ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	586 kcal 28.6 g
8 金	うめちりごはん あったかにくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ のり	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	にんじん こんにゃく たまねぎ さんどまめ こまつな キャベツ えのきたけ うめちりのもと	550 kcal 21.2 g
11 月	★タコライス あかだし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	こめ さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ くじょうねぎ	615 kcal 29.9 g
12 火	ごはん ポロニアステーキ きゃべつとしめじのにびたし わかめのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ポロニアステーキ あぶらあげ わかめ	こめ さとう	キャベツ ほうれんそう はたけしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん くじょうねぎ	565 kcal 23.7 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。



～中学生卒業リクエストこんだてより～

きなこあげパン

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



ひな祭りと食べものの関わり




3月3日は「ひな祭り」として広く知られていますが、この日は五節句の一つ、「上巳の節句」にあたります。旧暦の3月3日のころに桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことから、このように呼ばれています。子どもに災いが降りかからないようにという家族の願いや、人生の幸福が得られるようにという気持ちをこめて、ひな人形を飾るようになりました。ひな祭りに食べるちらし寿司には、様々な食材が入っています。これには「将来食べるものに困りませんように」という願いがこめられています。



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	体の調子を良くする	
【給食委員選抜献立】 ごはん グラタン ツナサラダ みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう ツナ あぶらあげ	こめ バター パンこ サラダあぶら マカロニ こめこ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん みずな コーン くじょうねぎ	717 kcal 29.1 g
【イシイの日】 ごはん イシイのチキンハンバーグ カラフルサラダ ぶたにくとやさいのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チキンハンバーグ	こめ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン もやし	545 kcal 23.4 g
【給食委員選抜献立】 ソースかつどん ABCマカロニスープ チョコプリン ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	こめ こむぎこ サラダあぶら マカロニ むぎ パンこ さとう チョコプリン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン さんどまめ	735 kcal 29.2 g
【卒業お祝い献立】 ぎゅうどん うすくずしる おいおいクレープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	こめ さとう かたくりこ しらたき サラダあぶら クレープ	にんじん たまねぎ しろねぎ はたけしめじ くじょうねぎ	668 kcal 25.5 g

今日は京丹波町にある地元企業を知る取り組みの日です。今日は石井食品の人気商品「チキンハンバーグ」が給食に登場です！

後期給食委員最後の選抜献立です。味わって食べてくださいね！

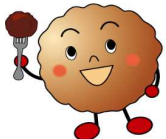
6年生は今日が小学校で食べる最後の給食になります。みんなと食べた給食を忘れないでくださいね。

※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。



イシイの日ってな～に？



石井食品のマスコットキャラクター「ミート君」

3月14日は「イシイの日」です。京丹波町には石井食品株式会社という会社の食品工場があります。地元の企業といっしょに、子どもたちの食について考えようという取り組みから「イシイの日」という名前になりました。給食には石井食品で作られているチキンハンバーグが出ます。地元にある企業を知るきっかけになってほしいと思っています。

石井食品ってどんな会社？



石井食品株式会社は千葉県に会社があり、食品工場は千葉県や佐賀県、そして京丹波町にあります。安心安全でおいしいものを作るために、使われる食材や調味料をしっかり選び、旬の食材や京丹波町産の食材、そして食品添加物（色や香りをつけたり、食品を長持ちさせたりする成分など）を一切使わない安全な食材を使っています。そして石井食品は子どもたちにおいしいものをという、学校給食センターと同じ思いを持っています。地域と旬で日本の食文化をよりよいものへしていくことも目的に活動しています。

