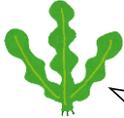




4がつのこんだて



和知学校給食センター

	献立	赤	黄	緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血やにく、骨になる	熱や力になる	体の調子を良くする	
12 金	【入学お祝い献立】 ビーフカレーライス フルーツポンチ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	こめ じゃがいも むぎ サラダあぶら	たまねぎ エリンギ みかん もも にんじん グリーンピース パイナップル	637 kcal 19.6 g
15 月	おはなみごはん とりにくのからあげ わかたけじる さんしょくだんご ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく わかめ	こめ サラダあぶら さんしょくだんご ごま	みずな にんにく にんじん たまねぎ しょうが たけのこ 九条ねぎ	681 kcal 27.0 g
16 火	ごはん ほっけのしおやき ほうれんそうのおひたし ぶたじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ほっけ とうふ	こめ ごま さとう	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん キャベツ はくさい こんにゃく 九条ねぎ	535 kcal 31.0 g
17 水	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん 九条ねぎ ほうれんそう たまねぎ たけのこ もやし	626 kcal 28.8 g
18 木	ごはん にくじゃが かまぼこのソテー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく さんどまめ	565 kcal 19.7 g
19 金	チャーハン ポークシューマイ わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ ウインナー	こめ ごまあぶら むぎ	たまねぎ コーン もやし えだまめ にんじん しょうが	575 kcal 22.7 g
22 月	わかめごはん あつあげのちゅうかふうに こまつなとじゃこのあえもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく	こめ サラダあぶら むぎ さとう	たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな にんじん さんどまめ にんにく キャベツ	617 kcal 28.6 g
23 火	ごはん さわらのいしがきフライ ポイルキャベツ みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あおのり みそ さわら あぶらあげ	こめ パンこ さとう こむぎこ サラダあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン はたけしめじ 九条ねぎ	681 kcal 31.1 g
24 水	ホットドッグ ABCマカロニスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ウインナー	こくさんこむぎパン さとう サラダあぶら マカロニ りんごゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	558 kcal 23.4 g
25 木	トントンどん すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	こめ ごま サラダあぶら さとう	たまねぎ 九条ねぎ しらたき にんじん	563 kcal 24.0 g
26 金	ごはん ハンバーグ しんたまねぎのサラダ はるキャベツのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ハム とうふ ぶたにく ツナ	こめ さとう パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	651 kcal 29.0 g

入学・進級おめでとございます。
今学期もしっかり食べて元気に過ごしましょう！

三色団子は和知の七福堂でつくられたものですよ。

ワカメには骨を強くしてくれるカルシウムが含まれています。

さわらは春が旬の魚で、京都府丹後地区でもたくさんとれる魚です。

春キャベツは、やわらかく、あまみが強いことが特ちょうです。

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。

