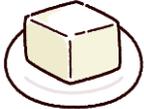




# 5月のこんだて



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	体の調子を良くする	
1 水	<b>【こどもの日献立】</b> たけのこすし とりにくのてりやき 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 <b>とうふ</b> わかめ	<b>こめ</b> さとう <b>かしわもち</b>	たけのこ えだまめ <b>たまねぎ</b> にんじん えのき	699 kcal 30.4 g
2 木	<b>1年生歓迎遠足のため弁当持参</b> 				
7 火	<b>【日本味巡り～長崎県～】</b> ごはん ながさきてんぷら うらかみそぼろ ヒカド ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	<b>こめ</b> さとう こむぎこ かたくりこ サラダあぶら しらたき さつまいも	もやし ごぼう <b>しいたけ</b> にんじん だいこん <b>くじゃうねぎ</b>	613 kcal 29.1 g
8 水	こくとうパン クリームシチュー メロンゼリー 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 バター サラダあぶら メロンゼリー	にんじん グリンピース <b>みずな</b> <b>たまねぎ</b> キャベツ コーン	683 kcal 26.1 g
9 木	ごはん あじのこうみやき きりぼしだいこんに かまぼこのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あじ <b>あぶらあげ</b> <b>とうふ</b> かまぼこ	<b>こめ</b> ごま さとう サラダあぶら	たまねぎ えのき きりぼしだいこん さんどまめ にんじん	574 kcal 30.0 g
10 金	ごはん うのはなローフ 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 ぶたにく <b>おから</b> とうにゅう	<b>こめ</b> パンこ さとう じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり パセリ	622 kcal 26.6 g
13 月	ごはん すきやきふうにしそひじきあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく <b>とうふ</b> ひじき	<b>こめ</b> しらたき ぶ さとう サラダあぶら	<b>はたけしめじ</b> にんじん たまねぎ <b>みずな</b> キャベツ <b>くじゃうねぎ</b>	575 kcal 26.8 g
14 火	マーボーどん やさいたっぷりスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう <b>とうふ</b> ぶたにく みそ とりにく	<b>こめ</b> むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	<b>たまねぎ</b> だいこん にんじん たけのこ <b>しいたけ</b> <b>くじゃうねぎ</b> キャベツ	620 kcal 29.7 g
15 水	ごはん とりにくのアップルソースがけ かぶのバジルオイルマリネ くじゃうねぎスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ハム	<b>こめ</b> さとう ごま <b>バジルオイル</b> さとう ごまあぶら りよくとうはるさめ	りんご たまねぎ キャベツ <b>くじゃうねぎ</b> にんじん <b>ラテッシュ</b> かぶ	620 kcal 26.0 g
16 木	<b>【日本味巡り～三重県～】</b> しょいめし そうへいじる みかんゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく <b>とうふ</b> みそ	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら さといも みかんゼリー	にんじん <b>くじゃうねぎ</b> たまねぎ こんにやく はくさい	584 kcal 26.5 g
17 金	ごはん さわらのうめみそやき きんぴらごぼう あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ <b>あぶらあげ</b> みそ	<b>こめ</b> さとう サラダあぶら	うめ こんにやく <b>はたけしめじ</b> <b>くじゃうねぎ</b> ごぼう たまねぎ	631 kcal 31.9 g

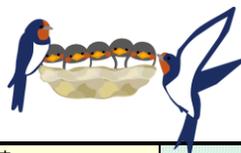
※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

太字で書いた食材は、京丹波町でとれた食材や加工品です。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。





# 5月のこんだて



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	
20月	ごはん カレーどうぶ フレンチサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐	こめ さとう サラダあぶら オリーブあぶら	にんにく たまねぎ きゅうり くじゃうねぎ グリーンピース キャベツ	641 kcal 27.0 g
21火	<b>【旬たっぷり献立】</b> はるのかおりごはん かつおのフライ はるいろみそしる いちごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお みそ	こめ もちごめ サラダあぶら さとう じゃがいも いちごゼリー	わらび にんじん たまねぎ キャベツ くじゃうねぎ ごぼう	602 kcal 30.0 g
<p>はるにとれる <sup>かつお</sup> 鯉は、「初が<sup>はつ</sup>つお（戻りが<sup>もど</sup>つお）」といいます。 わらびも春を代表する山菜です。</p>					
22水	うずまきバターパン ハンバーグ〜テミグラスソースがけ〜 そえやさい ミネストローネ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 豆腐 ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー たいす	バターパン パンこ じゃがいも	たまねぎ はたけしめじ マッシュルーム キャベツ にんじん トマト	732 kcal 31.0 g
23木	えんどうごはん やちよに とさあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうぶ さつまあげ かつおぶし	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	しいたけ にんじん えんどうまめ キャベツ ほうれんそう	713 kcal 37.7 g
<p>えんどう豆は2年生が去年の冬に植えて育てたもの です。それを1年生がさやむきをしてくれました!!</p>					
24金	<b>【旬たっぷり献立】</b> 茶〜ハン レタススープ おちや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 あまなっとう こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん えだまめ レタス コーン	625 kcal 19.8 g
<p>京都府南部の山城地区は、お茶のふるさとです。 800年の歴史があり、宇治市などでは茶畑が広がっています。</p>					
27月	ごはん にくじゃが ひじきとささみのサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん こんにやく たまねぎ さんどまめ キャベツ きゅうり コーン	551 kcal 22.4 g
28火	ハヤシライス フルーツカクテル 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 セリー	たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ はたけしめじ トマト みかん もも パイナップル	637 kcal 20.0 g
29水	ごはん ちくぜんに 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 こうやどうぶ かつおぶし	こめ さとう さとう サラダあぶら	にんじん こんにやく れんこん ごぼう たけのこ さんどまめ キャベツ ほうれんそう	600 kcal 27.2 g
30木	ごはん ほっけのしおやき キャベツのツナいため とうぶのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ 豆腐 あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ えのき くじゃうねぎ	561 kcal 29.9 g
31金	<b>【ワールドランチ〜韓国〜】</b> ピビンバ わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	コーン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	571 kcal 23.9 g
<p>ピビンバは韓国料理の一つで「ピビン」は「混ぜる」、 「バ」は「ご飯」という意味があります。</p>					

※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や加工品です。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。

