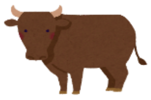
中学校3年生の
リクエスト献立が登場します！
★マークが目印です！

2がつのこんだて

和知学校給食センターNo.1

	献立	赤 血や肉、骨になる		黄 熱や力になる		緑 体の調子を良くする		エネルギー(kcal) たんぱく質（g）
3 月	【節分献立】 てまきずし すましじる せつぶんふくまめ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう のり ウィンナー だいず	ツナ ぎゅうにく **とうふ** わかめ	**こめ** サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	さとう	つぼづけ **にんじん**	たまねぎ	727 kcal 29.8 g
		2025年の節分の恵方は「西南西」です。恵方巻きをその方角に向いて食べると、福を招くことができると言われています。						
4 火	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 **とうふ**	ぶたにく ひじき	**こめ** しらたき	サラダあぶら さとう	**はたけしめじ** たまねぎ **にんじん**	**みずな** キャベツ しろねぎ	603 kcal 24.7 g
5 水	ミルクパン ★デミグラスソースハンバーグ そえやさい オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	**とうふ** ぶたにく	ミルクパン	パンこ	たまねぎ キャベツ コーン	**はたけしめじ** **にんじん**	705 kcal 30.5 g
6 木	ごはん さばのみそに はくさいのおひたし ★けんちんじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ とりにく	さば かつおぶし **とうふ**	**こめ**	さとう	はくさい キャベツ **にんじん** **だいこん**	**あおねぎ** **はたけしめじ** こんにゃく	593 kcal 30.5 g
7 金	【入試ファイト献立】 ★スタミナチャーハン ポークシューマイ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく シューマイ	ぶたにく みそ	**こめ** さとう ごまあぶら	むぎ サラダあぶら	**あおねぎ** たまねぎ **にんじん**	もやし えだまめ	624 kcal 26.9 g
		中学校3年生の受験を応援する献立です！！						
10 月	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう **とうふ**	さつまあげ ぶたにく	**こめ** ごまあぶら かたくりこ	さとう サラダあぶら	たまねぎ **にんじん** たけのこ	ほうれんそう もやし **あおねぎ**	638 kcal 28.8 g
12 水	【味夢くんランチ】 たんばのさとのたきこみごはん かぶのバジルオイルマリネ かすじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう **あぶらあげ** みそ	とりにく ぶたにく **とうふ**	**こめ** サラダあぶら さとう	むぎ **バジルオイル** **さけかす**	**はたけしめじ** **にんじん** **かぶ** キャベツ	ごぼう **あおねぎ** **だいこん**	594 kcal 27.0 g
		味夢くんランチは、京丹波町の食材を多く使った献立の日です。 今日は京都ものがたりのバジルオイルと長老の酒かすを使っています。						
13 木	【森の京都献立】 ごはん もりのきょうとたっぷりなべ やさいのツナいため さらびきわこうちゃのカップケーキ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう **とうふ** ツナ **きょうたんばぽーく**	みそ とうにゅう あまなっとう	**こめ** ごま こむぎこ	サラダあぶら さとう **さけかす**	**だいこん** はくさい **はたけしめじ** ごぼう	**こうちゃのは** キャベツ **にんじん** **あおねぎ**	735 kcal 27.6 g
		京丹波町は「森の京都」と呼ばれ、豊かな森と発展してきた町です。 森の恵みを感じながらいただきましょう。						

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。

「豆まき」には、大豆を使うことが多く、いったものを使います。「おには外、福は内」と言いながら、大豆をまきますね。これは、悪いことをもたらすとされているおにを追い払い、幸せの福をよびこむためです。家族の健康や幸せの願いが、込められています。

「節分」と「いわし」

「節分」の日には、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関に飾る風習もあります。これはおにを家の中に入れないようにするためです。いわしは、焼くとにおいが強くなるので、焼いたいわしの頭のにおいで、おにを近づけないようにしたそうです。そして、ひいらぎの枝にさすのは、ひいらぎのとげで、おにの目をさし追い払うのためです。

2がつのこんだて

和知学校給食センターNo.2

	献立	赤 血や肉、骨になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を良くする	エネルギー(kcal) たんぱく質（g）
14 金	カレーピラフ ハートのコロッケ コロコロやさいのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナー	**こめ**　むぎ サラダあぶら　コロッケ じゃがいも	グリンピース　コーン たまねぎ　**にんじん**	662 kcal 20.1 g
17 月	**【給食委員選抜献立】** ゆかりごはん とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ ぶたじる ぎゅうにゅう 栄養バランスや彩りを考えられている献立ですね。	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　みそ	**こめ**　さとう ごま　さつまいも ごまあぶら	ほうれんそう　こんにゃく コーン　**だいこん** **にんじん**　さんどまめ	611 kcal 27.9 g
18 火	げんりょうごはん やさいちゃんぽん りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ　かつおぶし ハム　しおこんぶ	**こめ**　ちゅうかめん ごまあぶら　ごま さとう	**キャベツ**　コーン **はたけしめじ**　きゅうり たまねぎ　**あおねぎ** **にんじん**　もやし	626 kcal 30.8 g
19 水	ホットドッグ コーンクリームシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ウインナー とりにく　とうにゅう	ぜんりゅうふんパン さとう　サラダあぶら じゃがいも　こめこ マーガリン	キャベツ　グリーンピース **にんじん**　コーン たまねぎ	606 kcal 23.7 g
20 木	ごはん さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのいためナムル とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さわら **とうふ**　ハム **あぶらあげ**　みそ	**こめ**　ごま かたくりこ　さとう ごまあぶら	**にんじん**　きりぼしだいこん にら　**あおねぎ** たまねぎ　えのき	746 kcal 33.2 g
21 金	ハヤシライス フルーツポンチ のむヨーグルト	ぎゅうにく のむヨーグルト	**こめ**　むぎ サラダあぶら	たまねぎ　**にんじん** グリンピース　**はたけしめじ** エリンギ　みかん パイナップル　もも	594 kcal 18.8 g
25 火	ごはん にくみそおでん キャベツのつるつるいため ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく うずらたまご　ちくわ さつまあげ　みそ ハム	**こめ**　さとう **さといも**　マロニー **サラダあぶら**	**だいこん**　キャベツ **にんじん**　**あおねぎ** こんにゃく	622 kcal 27.4 g
26 水	**【給食委員選抜献立】** チャーハン さつまいもじる ココアケーキ ぎゅうにゅう 手作りのココアケーキが初めて登場します。	ぎゅうにゅう　**とうふ** ウインナー　とうにゅう とりにく　みそ **あぶらあげ**	**こめ**　むぎ サラダあぶら　さとう さつまいも　こむぎこ ココアパウダー	たまねぎ　えだまめ こまつな　**にんじん**	799 kcal 26.5 g
27 木	ごはん さけのちゃんちゃんやき はくさいのそぼろじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さけ とりにく　みそ	**こめ**　サラダあぶら さとう　かたくりこ マーガリン	**はたけしめじ**　**あおねぎ** たまねぎ　**しいたけ** キャベツ　はくさい **にんじん**	569 kcal 32.5 g
28 金	ごはん のりしおふうみのとりてん 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　とりにく あおのり　**あぶらあげ** さつまあげ　みそ	**こめ**　さとう かたくりこ　サラダあぶら	**にんじん**　**あおねぎ** ごぼう　たまねぎ こんにゃく　キャベツ	786 kcal 32.9 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。