

★マークは中学校3年生の
リクエスト献立です！



3がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	献立	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)
		血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を良くする	たんぱく質 (g)
3月	【ひなまつり献立】 ちらしずし すましじる 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	にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ たまねぎ えのき	580 kcal 24.2 g
4火	【イシイの日】 ごはん とくせいハンバーグの たんぱこうげんねぎソースがけ マカロニサラダ あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ みそ チキンハンバーグ	こめ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ たんぱこうげんねぎ	742 kcal 31.2 g
5水	★きなこあげパン ツナサラダ はるやさいのポトフ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう きなこ ツナ 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 みずな にんじん コーン たまねぎ	614 kcal 24.3 g
6木	【給食委員選抜献立】 ★キムタクごはん とりにくのパーベキューソースやき わかめスープ レモンムース ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら レモンムース	あおねぎ はくさいキムチ つぼつけ にんじん もやし たまねぎ	687 kcal 27.6 g
7金	ごはん たらのごまマヨネーズやき キャベツのゆずあえ いろどりスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たら とりにく ハム	こめ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん みずな ゆずかじゅう たまねぎ	579 kcal 29.4 g
10月	【給食委員選抜献立】 ソースかつどん みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	719 kcal 31.2 g
11火	【中学校卒業お祝い献立】 ごはん ★やきにくサラダ とうふのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ハム とうふ	こめ さとう サラダあぶら しらたき ごまあぶら かたくりこ	キャベツ もやし みずな にんじん たけのこ はたけしめじあお ねぎ	767 kcal 29.0 g
12水	【給食委員選抜献立】 ぎゅうにくチャーハン ぶたじる チョコプリン ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ	こめ サラダあぶら チョコプリン	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ もやし	575 kcal 24.2 g
13木	ごはん やちよに ほうれんそうのおかかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ さつまあげ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	しいたけ にんじん グリーンピース ほうれんそうキャ ベツ	622 kcal 30.5 g
14金	ごはん さわらのうめみそやき ぎりぼしだいこんに ぶたにくとおさつのしるもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう さつまいも	ねりうめ たまねぎ にんじん さんどまめ だいこん あおねぎ きりぼしだいこん	635 kcal 29.9 g
17月	【小学校卒業お祝い献立】 ぎゅうどん うすくずじる りんごのカップケーキ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら かたくりこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しろねぎ あおねぎ りんご はたけしめじ	842 kcal 29.2 g
18火	ポークカレーライス レモンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン レモンかじゅう	624 kcal 23.8 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。

