5かつのこんだて

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)
1 木	**【こどもの日献立】** たけのこずし すましじる かしわもち ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ちりめんじゃこ ほっけ　**とうふ** わかめ	**こめ**　**かしわもち**	たけのこ　にんじん えだまめ　たまねぎ えのき	635 kcal 28.8 g
2 金	ハヤシライス フルーツナタデココ 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	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	648 kcal 20.2 g
8 木	**【日本味巡り～三重県・奈良県～】** たこめし ちゃつ にゅうめん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　たこ **あぶらあげ**　こんぶ かまぼこ	**こめ**　むぎ ごま　そうめん	れんこん　にんじん **しいたけ**　たまねぎ	552 kcal 23.3 g
9 金	ふわふわどん ゆかりあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく **とうふ**　たまご	**こめ**　ふ かたくりこ　サラダあぶら	にんじん　キャベツ きゅうり　もやし	610 kcal 27.7 g
12 月	げんりょうごはん みそラーメン ポークシューマイ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく しゅうまい　わかめ みそ	**こめ**　ちゅうかめん ごまあぶら　さとう ごま	にんじん　キャベツ もやし　にら コーン　あおねぎ	632 kcal 28.4 g
13 火	ごはん とりにくのバーベキューソースやき しょうゆドレシングサラダ わかめととうふのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく **とうふ**　わかめ みそ	**こめ**　サラダあぶら	りんご　あおねぎ キャベツ　にんじん **みずな**　たまねぎ	604 kcal 27.8 g
14 水	こくとうパン マカロニグラタン はるキャベツのスープ いちごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　とうにゅう ウインナー	こくとうパン　マカロニ バター　こめこ パンこ　いちごゼリー	たまねぎ　にんじん **はたけしめじ**　コーン パセリ　キャベツ	681 kcal 28.0 g
15 木	**【旬たっぷり献立】** はるのかおりごはん かつおのフライ はるいろみそしる 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　じゃがいも	たけのこ　わらび にんじん　たまねぎ キャベツ　ごぼう **スナップエンドウ**	614 kcal 33.0 g
16 金	ごはん さけのハーブやき レタスとささみのサラダ いももちじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　さけ ハム　とりにく	**こめ**　いももち	レタス　だいこん ごぼう　にんじん あおねぎ	616 kcal 29.4 g

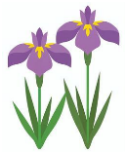
柏餅に使う柏の葉は、枯れ葉になっても新芽が出るまで木に留まることから、「子孫繁栄」の意味を持つ縁起のいい食べ物です。

6年生が16日から三重県と奈良県に修学旅行に出発します!
2つの県の郷土料理を味わいましょう。

春にとれる鰹は、「初がつお（戻りがつお）」といいます。
わらびも春を代表する山菜です。

※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かつのこんだて

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)
19 月	ごはん あつあげのちゅうかふうに ビーフンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　あつあげ ぶたにく　とりにく	**こめ**　かたくりこ ビーフン　さとう ごまあぶら	たまねぎ　にんじん たけのこ　さんどまめ **はたけしめじ**　きゅうり キャベツ	674 kcal 28.9 g
20 火	ごはん うのはなローフ もやしのカレードレッシングあえ さつまあげのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　おから とうにゅう　ハム さつまあげ　みそ	**こめ**　パンこ サラダあぶら　さとう	たまねぎ　にんじん コーン　もやし **みずな**　だいこん あおねぎ	662 kcal 31.1 g
21 水	**【お茶の京都献立】** 茶ーハン くじょうねぎのスープ おちゃ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 ぶたにく　とうにゅう	**こめ**　むぎ サラダあぶら　はるさめ あまなっとう　こむぎこ	たまねぎ　にんじん えだまめ　あおねぎ おちゃのは　まっちゃ	660 kcal 21.9 g
22 木	ごはん あじのこうみやき しそひじきあえ けんちんじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　あじ ひじき　ぶたにく **とうふ**	**こめ**　ごま さとう	たまねぎ　キャベツ にんじん　**みずな** だいこん　こんにゃく **はたけしめじ**　あおねぎ	551 kcal 29.5 g
23 金	**【ワールドランチ～韓国～】** ビビンバ トックスープ 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 ごまあぶら　ごま トック	コーン　ほうれんそう もやし　にんじん たまねぎ　あおねぎ	622 kcal 24.5 g
26 月	ごはん とりにくのカレーマヨやき さっぱりポテトサラダ ハムとやさいのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく ハム	**こめ**　じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん　たまねぎ きゅうり　**しいたけ** チンゲンサイ	678 kcal 27.1 g
27 火	えんどうごはん にくどうふ ほうれんそうのおかかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　**とうふ** ぶたにく　かつおぶし	**こめ**　サラダあぶら かたくりこ	**えんどう**　たまねぎ にんじん　たけのこ さんどまめ　ほうれんそう えのき　キャベツ	612 kcal 30.0 g
28 水	バターパン クリームシチュー ツナサラダ ひゅうがなつゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく とうにゅう　ツナ	バターパン　じゃがいも バター　こめこ ひゅうがなつゼリー	にんじん　たまねぎ コーン　グリンピース キャベツ　**みずな**	725 kcal 25.6 g
29 木	ごはん いわしのかばやき そくせきづけ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　いわし しおこんぶ　**あぶらあげ** わかめ　みそ	**こめ**　かたくりこ サラダあぶら　ごま	キャベツ　にんじん きゅうり　たまねぎ **はたけしめじ**　あおねぎ	676 kcal 29.3 g
30 金	ごはん ぶたにくのてりやきいため ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム	**こめ**　しらたき ごまあぶら	キャベツ　たまねぎ にんじん　にら チンゲンサイ　もやし	584 kcal 25.5 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。