6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)
2 月	ごはん とりにくとだいずのチリソース ナムル ごしきスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　だいず	**こめ**　かたくりこ サラダあぶら　さとう ごまあぶら	もやし　にんじん こまつな　**はたけしめじ** たまねぎ　キャベツ	667 kcal 27.7 g
3 火	ごはん ぶたにくのごまに はるさめサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく さつまあげ　**あぶらあげ** みそ　ハム	**こめ**　じゃがいも ごま　さとう はるさめ　ごまあぶら さとう	こんにゃく　たまねぎ にんじん　さんどまめ きゅうり　キャベツ	676 kcal 27.9 g
4 水	**【歯と口の健康週間献立】** かみかみドライカレー フルーツカクテル ジョア 	ジョア　ぶたにく ぎゅうにく　だいず みそ	**こめ**　むぎ さとう　カクテルゼリー	たまねぎ　ごぼう にんじん　グリンピース エリンギ　みかん パイナップル　もも	646 kcal 20.6 g
5 木	ごはん ほっけしおやき やさいのツナいため ぶたじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ほっけ ツナ　ぶたにく とうふ　みそ	**こめ**　ごま	キャベツ　にんじん ごぼう　だいこん こんにゃく　あおねぎ	640 kcal 23.9 g
6 金	ごはん チャプチェ ワンタンスープ 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**　はるさめ さとう　ごま ごまあぶら　ワンタン	**しいたけ**　ピーマン パプリカ　たけのこ にんじん　たまねぎ キャベツ	569 kcal 30.4 g
9 月	ごはん とりのてりやき ツナサラダ とうふのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　**とうふ**	**こめ**　さとう	キャベツ　**みずな** にんじん　たまねぎ **しいたけ**	605 kcal 28.6 g
10 火	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　こうやどうふ かつおぶし	**こめ**　さといも さとう	にんじん　こんにゃく れんこん　さんどまめ たけのこ　ごぼう ほうれんそう　キャベツ	602 kcal 25.6 g
11 水	ミートサンドパン ポテトスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　**とうふ** ウインナー	こくさんこむぎパン さとう　じゃがいも りんごゼリー	たまねぎ　にんじん キャベツ　コーン	539 kcal 24.7 g
12 木	ごはん さけのしおやき ひじきに かみなりじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　さけ ひじき　さつまあげ ぶたにく　**とうふ**	**こめ**　さとう	こんにゃく　にんじん さんどまめ　あおねぎ たまねぎ　**しいたけ**	570 kcal 30.5 g
13 金	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**　あぶらあげ 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	762 kcal 32.7 g

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで、かむ力を付けたり、歯みがきをしたりして、歯と口の健康を保つようにしましょう。

雷汁の名前の由来は、水気を切った豆腐を鍋で油で炒めるときに「バリバリ」と雷のような音がすることから名付けられました。

※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。

6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)
16 月	ごはん カレーどうふ こまつなのあえもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく **とうふ**　かまぼこ かつおぶし	**こめ**	たまねぎ　にんじん あおねぎ　グリンピース こまつな　もやし	643 kcal 29.1 g
17 火	**【絵本献立「こんぶのぶーさん」】** こんぶいりたきこみごはん だいずのごもくに ふのすましじる ぎゅうにゅう 絵本に出てくる「こんぶ」を使った献立です。２種類のこんぶを見つけましょう。	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　ぶたにく こんぶ	**こめ**　むぎ さとう　ふ	にんじん　たけのこ こんにゃく　さんどまめ えのき　たまねぎ あおねぎ	516 kcal 22.5 g
18 水	ごはん とりにくのいそべあげ みずなとオクラのあえもの ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう おくらと練り梅を使った献立です。さっぱりとした梅の風味とねばねばの食感を楽しみましょう。	ぎゅうにゅう　とりにく あおのり　ちりめんじゃこ みそ	**こめ**　かたくりこ こむぎこ　サラダあぶら さとう　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	**みずな**　キャベツ オクラ　にんじん ねりうめ　ごぼう **はたけしめじ**　あおねぎ	644 kcal 29.7 g
19 木	わふうチャーハン ぎょうざ レタススープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき	**こめ**　むぎ ごま　ごまあぶら ぶどうゼリー	にんじん　**みずな** レタス　たまねぎ コーン きりぼしだいこん	607 kcal 21.1 g
20 金	ごはん さばのみそに きゅうりのすのもの かまぼこのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さば みそ　わかめ かまぼこ　**とうふ** ちりめんじゃこ	こめ　さとう	きゅうり　えのき たまねぎ　にんじん	605 kcal 30.6 g
23 月	ごはん やきにくサラダ チンゲンさいのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく たまご　ハム	**こめ**　さとう しらたき　ごま ごまあぶら　はるさめ	キャベツ　もやし **みずな**　たまねぎ あおねぎ　にんじん	626 kcal 25.8 g
24 火	**【日本味巡り～沖縄県～】** タコライス アーサーじる シークワーサーゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　あおさ **とうふ**	**こめ** シークワーサーゼリー	にんじん　たまねぎ キャベツ	693 kcal 31.3 g
25 水	こがたパン スパゲティナポリタン りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ウインナー ハム　しおこんぶ かつおぶし	こがたパン　スパゲッティ オリーブあぶら　さとう ごまあぶら　ごま	にんじん　たまねぎ **はたけしめじ**　ピーマン キャベツ　きゅうり コーン	526 kcal 21.8 g
26 木	ごはん ぶたにくのアップルソース そえやさい なすのみそしる 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**　さとう ごま	りんご　たまねぎ キャベツ　**みずな** にんじん　なす	632 kcal 29.3 g
27 金	ごはん たらのカラフルソースがけ ＡＢＣマカロニスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　たら ウインナー	**こめ**　かたくりこ サラダあぶら　さとう マカロニ	たまねぎ　パプリカ ピーマン　にんじん コーン　キャベツ	596 kcal 25.3 g
30 月	**【夏越しの祓え献立】** ぎゅうにくちらし すましじる みなづき ぎゅうにゅう 三角の形は氷を表し、小豆には厄払いの効果があるとされ、暑い夏を元気に過ごせるようにと食べられてきました。	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく **とうふ**　わかめ	**こめ**　さとう **みなづき**	ごぼう　にんじん えだまめ　コーン たまねぎ　えのき	640 kcal 22.0 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。