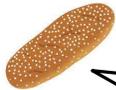




3がつのこんだて



和知学校給食センター

	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)
2月	タコライス とうふのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく とうふ	こめ	かたくりこ	にんじん キャベツ しいたけ	たまねぎ チンゲンサイ あおねぎ	625 kcal 29.5 g
3火	【ひなまつり献立】 ★ちらしずし ポロニアステーキ すましじる ひなあられ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ ポロニアステーキ わかめ	かまぼこ とうふ	こめ ひなあられ	さとう	にんじん しいたけ えのき	かんぴょう えだまめ あおねぎ	621 kcal 25.8 g
4水	★きなこあげパン レモンサラダ はるやさいのポトフ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ	きなこ とりにく	こがたパン じゃがいも	さとう サラダあぶら	キャベツ たまねぎ	にんじん	585 kcal 25.7 g
		きなこをたっぷりまぶしたきなこあげパンは、毎年リクエストされるメニューです！						
5木	【イシの白】 あずきちゃんごはん キャベたんバーグ ビーフンサラダ はたけしめじのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム わかめ キャベたんバーグ	あずき とうふ みそ	こめ さとう	ビーフン	きゅうり キャベツ たまねぎ	にんじん はたけしめじ あおねぎ	651 kcal 29.3 g
		きょうたんばちょうさん 京丹波町産のきゃべつや小豆を使った献立です！						
6金	げんまいごはん こうやどうふのそぼろあん ちぐさおひたし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	こうやどうふ あぶらあげ	こめ さとう	げんまい ごま	さんどまめ しいたけ こまつな なばな	たまねぎ にんじん こんにゃく	641 kcal 31.3 g
9月	ごはん ★とりにくのすだちソース わふうサラダ さつまいもとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう はながつお わかめ	とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう サラダあぶら	かたくりこ さつまいも	すだち にんじん たまねぎ	きゅうり キャベツ あおねぎ	686 kcal 27.2 g
10火	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 みそ	ぶたにく しゅうまい	こめ さとう	むぎ	あおねぎ にんじん	たまねぎ もやし	613 kcal 26.3 g
11水	【中学校卒業お祝い献立】 ごはん ★やきにくサラダ わかめスープ クレープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	ぎゅうにく わかめ	こめ しらたき クレープ	さとう ごま	キャベツ みずな たまねぎ	もやし にんじん	704 kcal 25.3 g
12木	わかめごはん さけのチャンチャンやき いももちじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ わかめ	さけ とりにく	こめ バター	さとう いもち	はたけしめじ キャベツ ごぼう あおねぎ	たまねぎ にんじん だいこん	664 kcal 31.3 g
13金	ごはん ピリからにくじゃが こまつなのおひたし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	こめ ごま	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	こんにゃく さんどまめ キャベツ	567 kcal 21.1 g
16月	ごはん ミートローフ こぶきいも やさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにく とうふ	こめ さとう	パンこ じゃがいも	たまねぎ コーン	にんじん キャベツ	661 kcal 28.4 g
17火	【小学校卒業お祝い献立】 ぎゅうどん かまぼこのすましじる クレープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにく とうふ	こめ しらたき かたくりこ	むぎ さとう クレープ	たまねぎ しろねぎ	にんじん えのき	704 kcal 26.7 g
		しょうがっこう 小学校でも給食が、思い出の1ページになっていると嬉しいです。						
18水	ポークカレーライス ハムサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	むぎ	たまねぎ キャベツ	にんじん	671 kcal 22.9 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。

