

2がつのこんだて



★マークは中学校3年生のリクエスト献立です！

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)
2月	【ワールドランチ～韓国～】 チュモツパふうごはん かんこくのり ヤンニョムチキン わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ かんこくのり とりにく わかめ	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	えだまめ つぼづけ もやし はくさい にんじん たまねぎ	653 kcal 27.0 g
3火	【節分献立】 てまきすし えのきととうふのすましじる ぶくまめ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう やきのり ツナ ぎゅうにく ウインナー かまぼこ とうふ わかめ ぶくまめ	こめ ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら さとう	えのき にんじん はたけしめじ	758 kcal 32.4 g
<p>2026年の節分の患方は「南南東」です。患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。</p>					
4水	ミルクパン ポテトとツナのグラタン ウインナーとたまねぎのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう ウインナー	ミルクパン バター じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	663 kcal 25.9 g
5木	ごはん さけのハニーマスタード焼き ハムサラダ こめこマカロニスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さけ ハム	こめ さとう こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ はちみつ サラダあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ みずな コーン	654 kcal 31.5 g
6金	★ソースかつどん ぶゆやさいのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ばんこ さとう こむぎこ サラダあぶら	キャベツ はくさい あおねぎ だいこん にんじん	737 kcal 31.0 g
<p>給食センターではカツを1枚1枚手作りタレに絡めて作ります。</p>					
9月	ごはん みそバーグ ドレッシングサラダ はくさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく ひじき とうにゅう みそ	こめ さとう ばんこ サラダあぶら	たまねぎ みずな にんじん キャベツ みかん はくさい	636 kcal 26.9 g
10火	ごはん さばのたつたあげ しそひじきあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら	キャベツ みずな あおねぎ にんじん たまねぎ	694 kcal 30.8 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。



「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、焼くとおにが強くなるので、焼きたいわしの頭のおいで、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ためです。



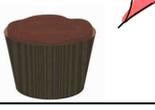
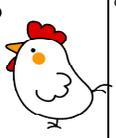


2がつのこんだて



★マークは中学校3年生のリクエスト献立です！

和知学校給食センターNo.2

	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)
12 木	わかめごはん しおちゃんこなべ ぎょうざ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ	わかめ とりにく ぎょうざ	こめ		にんじん だいこん	はくさい はたけしめじ	621 kcal 29.2 g
<p>2月は1番寒い時期なので、煮物献立をたくさん入れているので食べて心も体も温めましょう。</p>								
13 金	カレーピラフ もぐもぐコーンスープ ココアケーキ 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	こめ サラダあぶら こむぎこ	むぎ バター さとう	えだまめ にんじん コーン	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	817 kcal 24.8 g
16 月	ツナごはん とりにくのかんこくやき きりぼしだいこんのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ツナ あぶらあげ	こめ ごま	さとう ごまあぶら	にんじん きりぼしだいこん あおねぎ	たまねぎ	679 kcal 33.1 g
17 火	ごはん すきやきふうに ひじきとささみのごますあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ぶたにく ひじき	こめ しらたき ごま	サラダあぶら さとう	はたけしめじ にんじん さんどまめ みずな	たまねぎ しろねぎ キャベツ	632 kcal 27.3 g
18 水	ミートサンドパン ふゆやさしいシチュー りんごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにく とうふ とうにゅう	ぜんりゅうふんパン ばんこ さつまいも こめこ	さとう バター りんごゼリー	たまねぎ にんじん コーン	だいこん グリーンピース	631 kcal 25.5 g 23.7 g 2.5 g
19 木	ごはん さわらのこうみやき ゆかりあえ けんちんじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さつまあげ	さわら とうふ	こめ	さとう	あおねぎ キャベツ もやし こんにゃく	レモン にんじん だいこん しいたけ	561 kcal 28.9 g
20 金	【あじむくんランチ】 たんばのさとのたきこみごはん ★ちくわのいそべあげ きょうたんばぼーくと だいこんのうましおじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのり きょうたんばぼーく	とりにく ちくわ	こめ こむぎこ	むぎ サラダあぶら	はたけしめじ だいこん あおねぎ	にんじん たまねぎ	643 kcal 28.2 g
<p>あじむ きょうたんばちょう しょうざい あお つか こんだて ひ 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。</p>								
24 火	ごはん やちよに こまつなのごますあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう こつやとうふ	とりにく さつまあげ	こめ サラダあぶら ごま	じゃがいも さとう	しいたけ さんどまめ キャベツ	にんじん こまつな	631 kcal 29.7 g
25 水	ごはん ★とりてんぷら キャベツのツナいため かまぼこのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	とりにく かまぼこ	こめ サラダあぶら	こむぎこ ごま	キャベツ えのき	にんじん たまねぎ	634 kcal 31.2 g
26 木	★うめちりごはん にくだんごぼんぼんスープ ハムのこうみいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく ハム	こめ ごま	かたくりこ サラダあぶら	あおねぎ だいこん キャベツ	はくさい にんじん もやし	580 kcal 26.1 g
27 金	ハヤシライス フルーツカクテル ジョア 	ジョア	ぎゅうにく	こめ サラダあぶら	むぎ カクテルゼリー	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム みかん	にんじん はたけしめじ もも パイナップル	612 kcal 17.2 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。