

3月こんだてひょう

見える所にはってね！
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
1・水	セレクト揚げパン(きなこ・ココア) 牛乳 さっぱりポテトサラダ 野菜たっぷりポトフ	牛乳 きなこ ツナ缶 ★豚肉	コッペパン ピュアココア コーンスターチ ごま油 油 じゃがいもごま	白菜 にんじん ★水菜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	792	32.2
2・木	ご飯 牛乳 おでん 土佐酢和え	牛乳 とり肉 ちくわ さつま揚げ 昆布 かつお節 けずり節	★ご飯 こんにゃく さとう	★水菜 ★にんじん 大根 もやし	703	26.7
3・金	ひなまつり献立 牛肉ちらし 牛乳 星のコロッケ 大堰川鍋 ひなまつりデザート	牛乳 牛肉 ★豚肉 みそ けずり節 煮干し	★ご飯 油 ごま コロッケ 糸こんにゃく 酒かす ゼリー さとう	しょうが ごぼう 大根 ★にんじん 三度豆 白菜 ★青ねぎ	859	25.8
6・月	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ 煮干し けずり節	★ご飯 片栗粉 上新粉 油 さとう おつゆ麩	レモン もやし 玉ねぎ ★にんじん ★小松菜 キャベツ ★青ねぎ	853	32.3
7・火	ご飯 牛乳 サケのハーブ焼き きんぴらごぼう うすくず汁	牛乳 かまぼこ ★豆腐 サケ ★豚肉 けずり節 かつお節	★ご飯 片栗粉 さとう 糸こんにゃく ごま油 油 オリーブオイル	★にんじん ごぼう 大根 三度豆 ★青ねぎ レモン	742	35.6
8・水	ひじき豆まめご飯 牛乳 ツナとビーフンの和え物 豚汁	牛乳 とり肉 大豆 ★豚肉 ひじき さつま揚げ ツナ缶 かつお節 煮干し	★ご飯 ビーフン さとう ごま ごま油 油	枝豆 ★青ねぎ 大根 ★にんじん ★水菜 キャベツ	794	28.9
9・木	中学3年生卒業お祝い献立 ターメリックライス 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	牛乳 大豆 ★豚肉	★麦ご飯 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ ★にんじん しょうが にんにく パイン みかん	828	26.6
10・金	ご飯 牛乳 肉豆腐 青菜と焼き豚の香味和え	牛乳 ★豚肉 焼き豚 焼き豆腐	★ご飯 さとう 油 糸こんにゃく ごま油 ごま	キャベツ ★にんじん 玉ねぎ ★小松菜 ★青ねぎ	801	30.3

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食で学んだことを生かし、元気で充実した毎日を送ってください。



◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。
◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

◎ ♪は新メニューです。



3月こんだてひょう



見える所にはってね！
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
13・月	卒業式 					
14・火	食育の日献立 ご飯 牛乳  サワラの磯辺揚げ  キャベツの甘酢和え 油揚げのみそ汁	牛乳 サワラ 油揚げ 青のり みそ けずり節 煮干し	★ご飯 さとう 天ぷら粉 油 ごま	玉ねぎ ★小松菜 ★青ねぎ ★にんじん キャベツ もやし	774	27.4
15・水	お誕生月献立 黒糖コッペパン  牛乳 クリームシチュー ごまドレッシングサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ツナ缶 	黒糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ゼリー	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ★にんじん ★水菜	780	29.8
16・木	ご飯 牛乳 ハムカツ 三色炒め わかめのみそ汁	牛乳 油揚げ ★豆腐 わかめ 煮干し けずり節	★ご飯 天ぷら粉 パン粉 油	キャベツ ★水菜 玉ねぎ ★にんじん コーン	726	22.0
17・金	ご飯 牛乳 肉じゃが 白玉麩のすまし汁 ふりかけ	牛乳 ★豚肉 ★豆腐 けずり節 かつお節 ふりかけ	★ご飯 油 さとう 糸こんにゃく 白玉麩 じゃがいも	白菜 ★にんじん 三度豆 ★青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	795	26.6
20・月	卒業・進級お祝い献立 キムチチャーハン  牛乳 揚げぎょうざ  五目中華スープ  お祝いデザート	牛乳 ★豆腐 ★豚肉 けずり節 かつお節	★ご飯 ごま油 油 ゼリー	★にんじん 玉ねぎ キムチ もやし ★青ねぎ チンゲンサイ	856	28.1

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

◎ ♪は新メニューです。

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

* 3月に使用する食材の産地をお知らせします *

米・水菜・青ねぎ・小松菜・にんじん・豆腐(八木)豚肉(日吉)たけのこ・鶏肉(京都府)牛肉(北海道・青森県)玉ねぎ・じゃがいも(北海道)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(愛知県・大阪府)白菜(岡山県・愛知県)土しょうが(高知県)にんにく・ごぼう(青森県)えのきたけ(長野県)ブロッコリー(徳島県・愛媛県)大根(長崎県)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・宮崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)サケ(北海道)サワラ(九州)

※収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。

* アレルギー原因食品についてのお知らせ *

毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすばし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。