



2月こんだてひょう

みえるところにはってね!
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか		
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱく質	
		ち・にく・ほねになる	ねつ・ちからのもとなる	からだのちょうしをととのえる	kcal	g	
1・木	<日本の味巡り=熊本県> 高菜チャーハン 牛乳 青菜とツナの香味和え のっぺ汁 いちごゼリー	牛乳 ツナ 鶏肉 ★削り節	★豚肉 花かつお 焼き豆腐	麦ご飯 ごま 油 砂糖 里芋 こんにやく 片栗粉 いちごゼリー	高菜 ★人参 土しょうが ★小松菜 ★大根 えのきたけ キャベツ ごぼう ★青ねぎ	751	26.2
2・金	ご飯 牛乳 豚肉のごま煮 ☆じゃがもち汁	牛乳 さつま揚げ 油揚げ	★豚肉 ★削り節 花かつお	★ご飯 油 しらたき 砂糖 ごま じゃがもち	玉ねぎ ごぼう ★人参 三度豆 ★大根 白菜 ★青ねぎ	974	24.3
5・月	チキンライス 牛乳 ☆ブロッコリーサラダ 五色スープ	牛乳 ツナ ★豆腐 ★削り節 花かつお	鶏肉 ハム	★ご飯 油 ごま 砂糖	★人参 玉ねぎ 三度豆 黄パプリカ キャベツ ブロッコリー コーン もやし チンゲン菜	695	26.8
6・火	<節分献立> ご飯 牛乳 イワシのごまじょうゆかけ 切干大根のシャキッと和え 白菜のみそ汁 福豆	牛乳 ささみ みそ ★削り節	イワシ 油揚げ 煮干し 福豆	★ご飯 片栗粉 ★上新粉 油 砂糖 ごま	土しょうが 切干大根 ★水菜 ★人参 キャベツ レモン汁 玉ねぎ 白菜 ★青ねぎ	789	31.1
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。							
7・水	<お誕生月給食> <中学3年生が考えたスープレシピ> 小型コッペパン 牛乳 ☆ペンネアラポロネーゼ ♪野菜たっぷりホカホカスープ! ☆豆乳プリン	牛乳 ベーコン 花かつお	★豚肉 ★削り節	小型コッペパン ペンネ オリーブ油 油 豆乳プリン	にんにく 土しょうが 玉ねぎ ★人参 三度豆 キャベツ しめじ	815	31.1
8・木	ご飯 牛乳 ☆米っこ唐揚げ おかか和え ☆豚汁	牛乳 花かつお さつま揚げ ★削り節	鶏肉 ★豚肉 煮干し みそ	★ご飯 砂糖 ごま油 油 片栗粉 里芋 ★上新粉	土しょうが にんにく ★水菜 もやし ★人参 ★大根 ★青ねぎ ごぼう	934	36.5
9・金	水菜の彩りご飯 牛乳 こんにやくのピリ辛煮 うすくず汁	牛乳 さつま揚げ ★豆腐 ★削り節 花かつお	鶏肉 ★豚肉 煮干し みそ	★ご飯 油 砂糖 じゃがいも こんにやく 片栗粉	ゆかり ★水菜 ★人参 ごぼう ★大根 ★青ねぎ 三度豆	733	27.5
13・火	<中学3年生が考えたスープレシピ> ご飯 牛乳 ☆揚げぎょうざ ☆もやしのナムル ♪魂のスープ	牛乳 さつま揚げ ★豆腐 ★削り節 花かつお	ぎょうざ ★豚肉 ★削り節	★ご飯 油 砂糖 ごま油 トッポギ	もやし ★小松菜 ★人参 玉ねぎ ★青ねぎ キムチ	936	29.4
14・水	☆わかめご飯 牛乳 ☆焼き肉サラダ 油揚げのみそ汁	牛乳 牛肉 みそ ★削り節	わかめ 油揚げ 煮干し	★ご飯 砂糖 油 しらたき ごま油 ごま じゃがいも	土しょうが にんにく キャベツ もやし ★水菜 ★人参 玉ねぎ えのきたけ ★青ねぎ	764	25.9

◎ 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。
◎ ☆は中学3年生リクエストメニューです。

* 2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・人参・さつまいも・大根・レタス・豆腐(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)鶏肉(宮崎県・兵庫県)牛肉(青森県・鹿児島県)上新粉・たけのこ・鶏肉・イワシ(京都府)玉ねぎ・じゃがいも(北海道)里芋(宮崎県・熊本県)土しょうが・にら(高知県)にんにく・ごぼう(青森県)ぶなしめじ・えのきたけ(長野県)白菜(愛知県・茨城県)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(愛知県)大豆(北海道)ブロッコリー(徳島県)みかん(愛媛県)ピーマン(高知県・大分県)赤パプリカ・黄パプリカ(韓国)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)鯖(九州)ほっけ(北海道)

* 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。



2月こんだてひょう

みえるところにはってね!
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱく質
		ち・にく・ほねになる	ねつ・ちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	kcal	g
15・木	麦ご飯 牛乳 元気モリモリ丼 みそワントン 	牛乳 ハム 煮干し ★豚肉 みそ ★削り節	麦ご飯 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ワントン	土しょうが 玉ねぎ たけのこ ★人参 白菜 ピーマン コーン	856	27.2
16・金	<レシピコンテスト献立> ご飯 牛乳 ホッケの唐揚げ ☆きんぴらごぼう ♪和風鶏団子スープ 	牛乳 さつま揚げ 肉団子 花かつお ホッケ ★削り節 昆布	★ご飯 油 砂糖 ごま油 ★上新粉 しらたき ごま	ごぼう 三度豆 ★水菜 ★人参 ★大根 土しょうが	851	37.0
骨に 気を付けてよくかんで 食べましょう。						
19・月	ご飯 牛乳 ☆チキンのハーブ焼き シャキシャキごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじき みそ ★削り節 鶏肉 わかめ 煮干し	★ご飯 ★さつまいも 砂糖 オリーブ油 ごま	レモン汁 ごぼう 玉ねぎ ★青ねぎ ★人参 ★水菜 キャベツ	784	28.2
20・火	<食育の日献立> ご飯 牛乳 ☆タラの甘酢ソース 野菜豆 ☆大堰川鍋 	牛乳 大豆 ★削り節 みそ タラ 竹輪 ★豚肉 煮干し	★ご飯 ごま油 片栗粉 油 砂糖 酒かす	★青ねぎ 土しょうが ★人参 ごぼう たけのこ ★大根 白菜	812	33.3
骨に 気を付けてよくかんで 食べましょう。						
21・水	国産小麦パン 牛乳 ☆クリームシチュー 青菜とコーンのサラダ 	牛乳 ツナ 鶏肉	国産小麦パン じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー ★小松菜 コーン レモン汁 ★人参 キャベツ	790	36.1
22・木	ご飯 牛乳 ☆チャプチェ ☆レタススープ ふりかけ 	牛乳 鶏肉 ★削り節 ふりかけ ★豚肉 ★豆腐 花かつお	★ご飯 砂糖 ごま 油 春雨 ごま油	土しょうが にんにく にら ★人参 玉ねぎ パプリカ ★レタス	826	27.0
26・月	ご飯 牛乳 ☆ハンバーグのカクテルソース ☆みかんサラダ ☆ABCスープ ゆかりふりかけ 	牛乳 ★豚肉 ハム 花かつお 鶏肉 ★豆乳 ★削り節	★ご飯 砂糖 油 パン粉 片栗粉 アルファベットマカロニ	玉ねぎ キャベツ ★人参 みかん 白菜 ゆかりふりかけ 土しょうが ★水菜	807	32.4
27・火	ご飯 牛乳 サバの揚げ煮 チンゲン菜と焼き豚のソテー すまし汁	牛乳 焼き豚 わかめ ★削り節 サバ ★豆腐 かまぼこ 花かつお	★ご飯 ★上新粉 砂糖 片栗粉 油	★人参 チンゲン菜 玉ねぎ ★青ねぎ たけのこ キャベツ	853	36.7
骨に 気を付けてよくかんで 食べましょう。						
28・水	麦ご飯 牛乳 里芋カレー ☆コールスローサラダ ☆みかんゼリー 	牛乳 ★豚肉	麦ご飯 はちみつ 小麦粉 砂糖 油 里芋 バター ★上新粉 みかんゼリー	にんにく 土しょうが 玉ねぎ ★人参 りんご キャベツ ★水菜 コーン	819	26.1
29・木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ☆春雨サラダ 韓国式味付けのり 	牛乳 木綿豆腐 ツナ ★豚肉 赤みそ 味付けのり	★ご飯 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま油 春雨	にんにく 土しょうが 玉ねぎ たけのこ ★小松菜 ★人参 キャベツ ★青ねぎ	836	35.7

◎ 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。

◎ ☆は中学3年生リクエストメニューです。