



3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		
1・金	<ひな祭り献立> 牛肉ちらし 牛乳 ☆星型コロッケ 白玉麩のすまし汁 ひな祭りデザート	牛乳 竹輪 花かつお	牛肉 ★削り節	★ご飯 油 ごま 星のコロッケ ひな祭りデザート	砂糖 しらたき 油 白玉麩	土しょうが ごぼう 人参 三度豆 えのきたけ 玉ねぎ ★青ねぎ	815	24.2
4・月	☆キムチチャーハン 牛乳 ビーフンサラダ 五目中華スープ	牛乳 ささみ ハム 花かつお	豚肉 ★豆腐 ★削り節	★ご飯 ビーフン 砂糖	ごま油 ごま	キムチ 人参 ★青ねぎ ★小松菜 もやし チンゲン菜	782	31.9
5・火	ご飯 牛乳 タラの南蛮漬け 高野豆腐の炊き合わせ わかめのみそ汁	牛乳 高野豆腐 ★削り節 わかめ 煮干し	タラ 鶏肉 花かつお みそ	★ご飯 砂糖 生麩	油 片栗粉 じゃがいも	土しょうが 白ねぎ たけのこ 人参 三度豆 玉ねぎ ★青ねぎ	808	34.8
6・水	<お誕生月給食> ☆セレクト揚げパン 牛乳 さっぱりポテトサラダ ☆ポトフ	牛乳 ツナ	きな粉 豚肉	コッペパン 油 じゃがいも ごま油	砂糖 コーンスターチ ごま	人参 キャベツ ★水菜 白菜 玉ねぎ ブロッコリー	837	30.9
7・木	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 ゆずの香り and え ふりかけ	牛乳 厚揚げ ささみ	豚肉 ★削り節	★ご飯 こんにゃく 片栗粉	油 砂糖	人参 三度豆 白菜 ゆかり 玉ねぎ ★小松菜	801	30.6
8・金	<卒業お祝い献立> 麦ご飯 牛乳 ☆カレーライス マカロニサラダ さくらゼリー	牛乳 ツナ	鶏肉	麦ご飯 じゃがいも バター ★上新粉 さくらゼリー	油 はちみつ 小麦粉 マカロニ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ★水菜	845	25.9

骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。

きなこパンとココアパンからどちらかひとつを選びます。

- ◎ 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。
- ◎ ☆は卒業生リクエストメニューです。

そつぎょう 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お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り出す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。

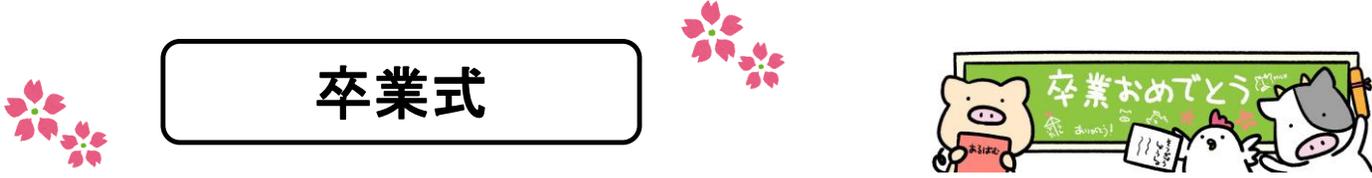




3月こんだてひょう



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
11・月	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 三色炒め ☆ABCスープ 	牛乳 鶏肉 ハム ★削り節 花かつお	★ご飯 砂糖 油 ABCマカロニ	コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ	736	30.4
12・火	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;">卒業式</div> 					
13・水	☆黒糖コッペパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ 	牛乳 豚肉 金時豆 ハム	黒糖コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ ★水菜	725	28.2
14・木	ご飯 牛乳 ☆肉じゃが 豆腐のみそ汁 	牛乳 ★豆腐 みそ ★削り節 豚肉 油揚げ 煮干し	★ご飯 油 じゃがいも しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 三度豆 もやし ★青ねぎ	806	27.3
15・金	〈卒業・進級お祝い献立〉 ご飯 牛乳 パワーアップ丼 和風ワンタン 桃ゼリー 	牛乳 さつま揚げ ★削り節 豚肉 花かつお	★ご飯 砂糖 ワンタン 油 片栗粉 桃ゼリー	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ★小松菜 白菜 ★青ねぎ	853	27.0
18・月	☆カラフルピラフ 牛乳 ☆ごまドレッシングサラダ ☆豆乳コーンスープ 	牛乳 ツナ 鶏肉 豆乳	★ご飯 砂糖 じゃがいも 油 ごま 片栗粉	パプリカ 人参 三度豆 玉ねぎ キャベツ ★小松菜 コーン	821	31.3

◎ 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。
◎ ☆は卒業生リクエストメニューです。

* 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・人参・大根・豆腐(八木)豚肉(日吉)鶏肉(宮崎県・兵庫県)上新粉・たけのこ(京都府)玉ねぎ・じゃがいも・金時豆・牛肉(北海道)白ねぎ(滋賀県)土しょうが(高知県)にんにく(青森県)えのきたけ(長野県)白菜(愛知県)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(愛知県・大阪府)ささがきごぼう(北海道・青森県)ブロッコリー(徳島県)パプリカミックス(宮城県)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・熊本県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)サワラ(京都府)
※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、「しらすぼし」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。

じぶん

自分にできることをチャレンジしよう。

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなど様々な仕事があります。春休みは、家族の一員としてできることに挑戦してみましょう。



ちようり てつだ
調理の手伝い



ごはんをよそう



はい 配ぜん



お茶を入れる



しよつきあら
食器洗い