



1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	
9・木	<給食開始> カレーピラフ 牛乳 さっぱりポテトサラダ 冬野菜のあったかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハム ★けずりぶし はなかつお	★ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ さんどまめ ★みずな ★だいこん しょうが	★にんじん キャベツ はくさい チンゲンツァイ	703	25.8
10・金	<お正月献立> ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 紅白なます お祝い汁	ぎゅうにゅう サワラ ★とうふ ★けずりぶし はなかつお	★ごはん さとう ごま はなふ	★だいこん えのきたけ ★あおねぎ	★にんじん はくさい	695	31.4
14・火	<日本の味巡り=北海道> ごはん 牛乳 ザンギ コーンのサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん さとう ★こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ ★にんじん レモンじり ★あおねぎ	にんにく ★みずな コーン たまねぎ	871	34.7
15・水	<防災の日献立> 乾パン 牛乳 イタリアンスパゲティ 豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうにゅう	かんパン スパゲティ あぶら かたくりこ オリーブオイル ★じゃがいも	キャベツ ★にんじん コーン	たまねぎ トマト	661	28.1
16・木	<お誕生月献立> 麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ささみ	★おぎごはん あぶら じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう ★こめこ バター アセロラゼリー	にんにく たまねぎ りんご ★みずな	しょうが ★にんじん キャベツ	827	28.1
17・金	<食育の日献立> ごはん 牛乳 サバの揚げ煮 白菜の煮浸し 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ ★けずりぶし さつまあげ みそ にぼし	★ごはん かたくりこ さとう あぶら ★こめこ	はくさい ★だいこん たまねぎ	★にんじん ごぼう ★あおねぎ	841	32.4
20・月	ごはん 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ 赤しそ和え うすくず汁	ぎゅうにゅう ツナ ★とうふ はなかつお ★けずりぶし	★ごはん さとう かたくりこ	たまねぎ ★みずな ゆかり ★あおねぎ	はくさい ★にんじん ★だいこん	720	31.2

- ◎ 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。

魚は 骨に気をつけて よくかんで食べましょう。

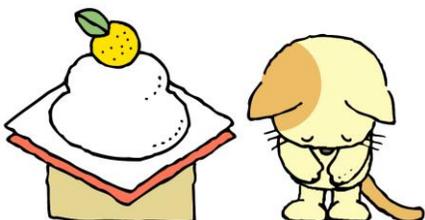
1月に使用する食材の産地をお知らせします

米・水菜・青ねぎ・小松菜・にんじん・大根・豆腐(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)鶏肉(宮崎県・兵庫県)はたけしめじ(京丹波町)上新粉・たけのこ・かぶ(京都府)玉ねぎ・じゃがいも・三度豆(北海道)ごぼう(北海道・青森県)里芋(宮崎県・鹿児島県・熊本県)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(長野県・滋賀県)チンゲンサイ(静岡県・長野県)キャベツ(愛知県)ブロッコリー(徳島県・愛媛県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・熊本県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)鯖(長崎県・佐賀県)サケ(北海道・三陸)サワラ(韓国)

※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。



3学期がスタートしました。

今年も調理場職員一同、力と心を合わせ、安全・安心でおいしい給食づくりにつとめますので、どうぞよろしく願いいたします。



1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	たんぱくしつ
		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
21・火	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 大根のみそ汁 	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり おから とりにく わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん てんぷらこ くろごま あぶら さつまいも さとう おつゆふ	★にんじん ★あおねぎ ★だいこん はくさい ★みずな	742	24.7
22・水	国産小麦コッペパン 牛乳 かぶのシチュー 元気サラダ 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しおこんぶ はなかつお	こくさんこむぎコッペパン あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう バター	かぶ たまねぎ ★にんじん ブロccoli ★こまつな キャベツ コーン	745	36.1
<p>23日～29日は「^{きゅうしょくしゅうかん}給食週間」です!</p> <p>テーマ「^{にほん ほこ しゅしょく こめ みりょくはっけん}日本が誇る主食『お米』の魅力発見!」</p> 						
23・木	<お米の変身> ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 香味和え お米のババロア 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ ★けずりぶし ささみ	★ごはん あぶら こんにやく さとう かたくりこ ごま ごまあぶら おこめのババロア	★にんじん たまねぎ さんどまめ ★こまつな キャベツ	746	34.1
24・金	<お米を大事に食べる工夫> かやくごはん 牛乳 ビーフンの和え物 豚汁 	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ かつおぶし ★ぶたにく ★とうふ にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう ビーフン ごま ごまあぶら さといも	★にんじん ごぼう しいたけ さんどまめ キャベツ ★みずな ★だいこん ★あおねぎ	727	29.2
27・月	<どんなおかずとも合うごはん> ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく なると やきぶた	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ ★にんじん はくさい チンゲンツァイ ★たけのこ もやし ★みずな	753	25.5
28・火	<日本型食生活> ごはん 牛乳 サケの塩焼き 青菜のおひたし わかめのみそ汁 	ぎゅうにゅう サケ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま	★みずな キャベツ ★にんじん ★だいこん えのきたけ ★あおねぎ	705	31.7
29・水	<お米のルーツ> 赤米ごはん 牛乳 米パン粉のチキンカツ 切干大根のソテー 米粉のとろみ汁 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かまぼこ はなかつお ★けずりぶし	あかまい くろごま てんぷらこ あぶら こめパンこ さとう かたくりこ ★こめこ	きりぼしだいこん ★にんじん さんどまめ もやし たまねぎ はくさい ★あおねぎ	867	32.7
30・木	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁 	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ ★とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ★にんじん さんどまめ しょうが ★だいこん はくさい ★あおねぎ	711	26.0
31・金	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>中学校 停止</p> </div> 					

◎ 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。

魚は 骨に気をつけて よくかんで食べましょう。