



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	
3・月	<ひな祭り献立・お誕生月給食> ちらし寿司 牛乳 ☆星型コロッケ すまし汁 ひな祭りデザート 	ぎゅうにゅう ちくわ ★けずりぶし	ぎゅうにく ★とうふ はなかつお	★ごはん さとう あぶら いとこんにやく ごま コロッケ あぶら はなふ さんしょくゼリー	つちしょうが ごぼう ★にんじん さんどまめ えのきたけ たまねぎ もやし ★あおねぎ	776	25.3
4・火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 	ぎゅうにゅう とうふ ささみ	★ぶたにく みそ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★あおねぎ キャベツ ★みずな	822	35.2
5・水	☆セレクト揚げパン 牛乳 さっぱりポテトサラダ 野菜とウインナーのスープ 	ぎゅうにゅう ツナ	きなこ ウインナー	コッペパン さとう あぶら コンスターチ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	★にんじん キャベツ ★みずな たまねぎ チンゲンサイ	794	28.2
		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。					
6・木	<卒業祝い献立・中3最終日> ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 ☆焼き肉サラダ 青ねぎのみそ汁 お祝いデザート 	ぎゅうにゅう ひらてん にぼし	ぎゅうにく みそ ★けずりぶし	★ごはん さとう あぶら いとこんにやく ごまあぶら ごま さくらゼリー	つちしょうが にんにく キャベツ もやし ★みずな ★にんじん だいこん ★あおねぎ ゆかりふりかけ	753	24.1
7・金	<食育の日献立> ごはん 牛乳 サバの変わり揚げ 切り干し大根のソテー キャベツのみそ汁 	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ★けずりぶし	サバ わかめ にぼし	★ごはん ★こめこ かたくりこ あぶら さとう	きりぼしだいこん ★にんじん さんどまめ もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	764	27.9
10・月	☆ひじき豆まめごはん 牛乳 ビーフンサラダ 豚汁 	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ★ぶたにく にぼし	とりにく だいず かつおぶし さつまあげ ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ビーフン ごま ごまあぶら じゃがいも	★にんじん えだまめ キャベツ ★みずな だいこん ★あおねぎ	728	29.4
11・火	麦ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 ボイル野菜 中華スープ 	ぎゅうにゅう あかみそ わかめ ★けずりぶし	★ぶたにく とりにく かつお	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	★にんじん つちしょうが たまねぎ ★にんじん ピーマン キャベツ だいこん チンゲンサイ	716	27.9

◎ 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。

◎ 魚は骨に気をつけて、食べましょう。
◎ ☆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

卒業生みなさん、ご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。心も身体もぐんと立派に成長しましたね。『食べることを大切にすること』、『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
12・水	黒糖コッペパン 牛乳 ☆クリームシチュー ☆ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ ★にんじん ブロッコリー キャベツ ★みずな	803	32.6
13・木	中学校停止					
14・金	ごはん 牛乳 ☆肉じゃが 具だくさんみそ汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし ふりかけ	★ごはん あぶら じゃがいも さとう いとこんにやく	たまねぎ ★にんじん さんどまめ もやし ★あおねぎ	800	27.9
17・月	ごはん 牛乳 ☆ガーリックチキン 煮浸し わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★けずりぶし わかめ さつまあげ みそ にぼし	★ごはん オリーブオイル さとう	はくさい レモンかじゅう ★にんじん たまねぎ えのきたけ ★あおねぎ	778	30.7
18・火	☆ターメリックライス 牛乳 ☆キーマカレー ☆フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	むぎごはん じゃがいも さとう ★こめこ ★みかんゼリー あぶら	にんにく つちしょうが たまねぎ にんにく パイン ★みかん	805	26.4

◎ 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、食べましょう。
◎ ☆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主な産地をお知らせします *

米・水菜・青ねぎ・小松菜・人参・上新粉・みかん缶(八木)豆腐(八木・亀岡市)豚肉(日吉)鶏肉(宮崎県・兵庫県)牛肉(国内)玉ねぎ・じゃがいも・三度豆・白いんげん豆・枝豆・大豆(北海道)土しょうが(高知県)大根(徳島県)にんにく・ごぼう(青森県)えのきたけ(長野県)白菜(愛知県・岡山県)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(愛知県)ブロッコリー(徳島県・愛媛県)ピーマン(高知県)パイン(タイ)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・熊本県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)鯖(長崎)タラ(アメリカ)
※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。

じぶんかじ 自分にできる家事にチャレンジしよう。

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よう。



ちょうり てっだ 調理の手伝い	ごはんをよそう	はい 配ぜん	ちゃ お茶をいれる	しょっきあら 食器洗い
<input type="checkbox"/>				

・チャレンジできたら、○をつけましょう。