



# 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
9・金	<お正月献立> ごはん 牛乳 すき焼き風煮 紅白なます	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ	★ごはん あぶら こんにゃく ★おつゆふ ごま さとう	えのきたけ たまねぎ ★にんじん しろねぎ ★だいこん	740	29.0
13・火	カラフルピラフ 牛乳 フルーツポンチ 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ★ぶたにく	★ごはん あぶら じやがいも みかんゼリー	パプリカ ★にんじん さんどまめ たまねぎ パイン ★みかん はくさい ★かぶ ブロッコリー	752	24.7
14・水	<防災の日献立①> 乾パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ワインナーと冬野菜のスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ワインナー	かんパン スパゲティ あぶら オリーブオイル	キャベツ たまねぎ ★にんじん トマト はくさい ★だいこん チンゲンサイ	658	30.0
15・木	ごはん 牛乳 マーぼー大根 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ あかみそ ささみ	★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 すりごま	つちしょうが にんにく ★だいこん ★にんじん たまねぎ ★あおねぎ キャベツ ★みずな	766	29.3
16・金	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 鰯の磯辺揚げ ハリハリ和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう ★サワラ いとかまぼこ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら ごま	★みずな もやし キャベツ ★にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ ★あおねぎ	771	25.9
19・月	<日本の味巡り＝長野県/お誕生月給食> 野沢菜チャーハン 牛乳 香味和え のっpei汁 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ささみ あぶらあげ ★けずりぶし かつおぶし	むぎごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう ジャガエイモ かたくりこ マスカットゼリー	のざわな ★にんじん ★みずな つちしょうが はくさい ★だいこん ★あおねぎ	720	23.7
20・火	ごはん 牛乳 鶏肉のバジル唐揚げ 三色炒め オニオングループ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん ★こめこ かたくりこ あぶら	にんにく レモンかじゅう コーン キャベツ ★にんじん たまねぎ パセリ バジル	876	35.6

◎ 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主な産地をお知らせします\*

水菜・青ねぎ・小松菜・にんじん・大根・豆腐・米粉(八木)米(園部)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)鶏肉(宮崎県・兵庫県・京都府)はたけしめじ(京丹波町)かぶ(京都府)玉ねぎ・じゃがいも(北海道)土しうが(高知県)にんにく(青森県)えのきたけ(長野県)白菜(滋賀県)チンゲンサイ(静岡県・長野県)白ねぎ(静岡県)キャベツ(愛知県)ピーマン(高知)ブロッコリー(徳島県・北海道)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・福岡県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)鰯(長崎県)サワラ(京都府)きびなご(国産)

※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。



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、どうぞよろしくお願ひいたします。



# 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

1月21日～27日は給食週間です。

今年のテーマは「じょうぶな骨や歯を作ろう。～しっかりとりたいカルシウム～」です。

給食に目を向け、自分の食生活について考える機会にしましょう。



21・水	<p>&lt;牛乳・乳製品&gt;</p> <p>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</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ツナ</p>	<p>コッペパン あぶら じやがいも バター こむぎこ さとう ごま</p>	<p>たまねぎ ★にんじん ブロッコリー キャベツ ★みずな</p>	791	32.6
22・木	<p>&lt;大豆・大豆製品&gt;</p> <p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華風煮 和風サラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう あつあげ ★ぶたにく わかめ かつおぶし</p>	<p>★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>たまねぎ ★にんじん ★たけのこ チンゲンサイ コーン にんにく キャベツ つちしょうが ★こまつな</p>	722	29.3
23・金	<p>&lt;魚・小魚&gt;</p> <p>ごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ 切り干し大根の煮物 具だくさんみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう ★ぶたにく きびなごのカリカリフライ ★けずりぶし ★とうふ あぶらあげ みそ にぼし</p>	<p>★ごはん あぶら じやがいも さとう</p>	<p>★にんじん きりぼしだいこん さんどまめ はくさい ★あおねぎ</p>	769	25.1
	<p>きびなごは、魚卵をふくむ可能性があります。アレルギーをお持ちの方は、事前に学校まで必ずお知らせください。</p>					
26・月	<p>&lt;青菜・海藻&gt;</p> <p>麦ごはん 牛乳 プルコギ丼 茎わかめのスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく くきわかめ かつおぶし ★けずりぶし ぎゅうにゅうプリン</p>	<p>むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>ににく つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★こまつな ピーマン はくさい ★あおねぎ</p>	851	27.1
27・火	<p>&lt;丈夫な骨に欠かせない栄養素&gt;</p> <p>ひじき豆まめごはん 牛乳 青菜の和え物 大根のみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ツナ さつまあげ にぼし ★けずりぶし みそ</p>	<p>★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>★にんじん えだまめ ★みずな キャベツ たまねぎ ★だいこん ★あおねぎ</p>	698	25.7
28・水	<p>&lt;防災の日献立②&gt;</p> <p>ごはん 牛乳 ヒートレスカレー チキンカツ 水菜とツナのサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ツナ</p>	<p>★ごはん てんぱらこ パンこ あぶら さとう</p>	<p>★みずな キャベツ ★にんじん コーン レモンかじゅう</p>	865	31.8
29・木	<p><b>中学校停止</b></p>					
30・金						

◎ 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。