



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	献立	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
2・月	ごはん 牛乳 ☆チャプチェ ☆ふわふわたまごスープ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム たまご かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ	にんにく つちしょうが にら ★にんじん たまねぎ あかパプリカ キャベツ チンゲンサイ	821	26.6
3・火	<ひなまつり献立・お誕生月給食> 牛肉ちらし 牛乳 星形コロッケ 花ふのすまし汁 ひなまつりデザート 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ★とうふ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん さとう あぶら こんにゃく はなふ ごま ほしがたコロッケ ひなまつりデザート	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	737	25.0
4・水	☆セレクト揚げパン 牛乳 ☆さっぱりポテトサラダ 白菜とウインナーのスープ 	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ウインナー	コッペパン さとう あぶら コーンスターチ じゃがいも ごま ごまあぶら ココア	★にんじん キャベツ ★みずな たまねぎ はくさい チンゲンサイ	770	27.7
きなこパンとココアパンから どちらかひとつを えらびます。						
5・木	<卒業お祝い献立> ☆わかめごはん 牛乳 ☆焼き肉サラダ ☆豆乳コーンスープ お祝いデザート 	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぎゅうにく とうにゅう	★ごはん さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ 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 たまねぎ コーン パセリ	836	26.2
6・金	<南丹食育の日献立> ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根のカレーソテー けんちん汁 	ぎゅうにゅう サバ しろみそ あかみそ ベーコン ★とうふ ★けずりぶし にぼし	こめ さとう あぶら かたくりこ	つちしょうが きりぼしだいこん ★にんじん さんどまめ もやし ごぼう ★だいこん ★あおねぎ	746	30.6
9・月	麦ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそどん ボイル野菜 中華スープ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あかみそ とりにく わかめ かつおぶし ★けずりぶし	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく 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	712	27.9
10・火	ごはん 牛乳 ☆ガーリックチキン 煮びたし ふのみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★けずりぶし わかめ みそ にぼし	★ごはん さとう おつゆふ オリーブオイル	レモンじる はくさい ★にんじん たまねぎ ★だいこん えのきたけ ★あおねぎ	778	30.7

◎ 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。

◎ 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



今まで給食をほとんど残さずに、毎日しっかり食べてくれてありがとうございました。そんな姿にこちらも元気をもらいました。これからも食べることを大切に、充実した日々を過ごしてくださいね。



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	献立	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・水	コッペパン 牛乳 ☆クリームシチュー ☆ツナサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ツナ	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう いちごジャム	たまねぎ ★にんじん ブロッコリー キャベツ ★みずな	824	33.3	
12・木	鶏かまめし 牛乳 香味和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ★ぶたにく さつまあげ にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	はたけしめじ ごぼう ★にんじん さんどまめ ★みずな キャベツ ★だいこん ★あおねぎ	731	29.3	
13・金	中学校停止						
16・月	ごはん 牛乳 ☆肉じゃが ゆばのすまし汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ゆば かまぼこ かつおぶし ★けずりぶし ふりかけ	★ごはん あぶら じゃがいも いとこんにゃく さとう	たまねぎ ★にんじん さんどまめ もやし キャベツ ★あおねぎ	750	25.5	
17・火	ごはん 牛乳 ☆鶏肉のレモンソースかけ ゆかり和え 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう	レモンじる はくさい ★みずな ★にんじん ゆかり ★だいこん ごぼう たまねぎ ★あおねぎ	855	34.8	
18・水	ごはん 牛乳 ☆カレーライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ささみ	★ごはん あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ ★こめこ さとう	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん りんご キャベツ ★みずな	796	28.0	

- ◎ 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 *

水菜・青ねぎ・小松菜・人参・大根・米粉(八木)米(園部)豆腐(八木・亀岡市)豚肉(日吉)はたけしめじ(京丹波町)鶏肉(宮崎県・兵庫県)牛肉(国内)玉ねぎ・三度豆・白いんげん豆(北海道)じゃがいも(北海道・長崎県)土しろうが・にら・ピーマン(高知県)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・大阪府)ブロッコリー(徳島県・愛媛県)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)鯖(京都)
※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択クイズ

3月の行事(ぎょうじ)にかんするクイズだよ。わかるかな?

(ㄥㄣㄣ)①=20 (ㄥㄣㄣ)②=10

3/20 春分の日

Q1 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q2 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト