

令和2年4月 学校給食献立予定表



(中学校)

福知山市教育委員会
福知山市学校給食会
学校給食センター

日 (曜)	献立名 (牛乳は毎日つきます ご飯は福知山産コシヒカリを使用)	エネルギー Kcal 基準値 830	塩分 g 基準値 2.5	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
13 (月)	カレーライス(ご飯) ドレッシングサラダ オレンジゼリー	813	3.2	牛乳 牛肉 ロースハム	ご飯 ジャがいも 米油 カレールウ 砂糖 オレンジゼリー	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり
14 (火)	ご飯 とり肉と野菜の中華風炒め ワンタンスープ いちご(2)	718	2.5	牛乳 とり肉 赤みそ	ご飯 砂糖 米油 でん粉 ワンタン皮	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが 白菜 ねぎ いちご
15 (水)	ご飯 さけの塩焼き キャベツの和え物 厚揚げと大根のうま煮	795	2.8	牛乳 さけ 竹輪 ぶた肉 厚揚げ	ご飯 砂糖 米油	キャベツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく
16 (木)	ミルクパン デミグラスソースハンバーグ かんぴょうサラダ コーンスープ	880	3.8	牛乳 ハンバーグ まぐろ油漬け とり肉	ミルクパン 米油 砂糖	玉ねぎ かんぴょう 白菜 にんじん とうもろこし ほうれん草
17 (金)	★しそご飯 肉じゃが チンゲンサイのごま和え 米粉のケーキ	818	3.0	牛乳 ぶた肉	ご飯 ジャがいも 米油 砂糖 ごま 米粉のケーキ	赤じそ にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース チンゲンサイ キャベツ もやし
20 (月)	ご飯 ◆カル秀メニュー 揚げぎょうざ(3) 中華サラダ マーボー豆腐	887	3.1	牛乳 ぎょうざ ロースハム 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 ごま油 でん粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ
21 (火)	★わかめご飯 とり肉の照り焼き 塩昆布和え 五目汁	706	3.7	牛乳 わかめ とり肉 塩昆布 油揚げ	ご飯 砂糖 ふ	しょうが 白菜 にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ
22 (水)	ご飯 あじのはりはり風南蛮 キャベツのかつお和え じゃがいものみそ汁	753	3.0	牛乳 あじ 糸かつお削り節 みそ	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 ジャがいも	切干大根 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ
23 (木)	味付けパン ポークビーンズ 大根サラダ 黄桃	874	3.4	牛乳 ぶた肉 大豆	味付けパン ジャがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 黄桃
24 (金)	ご飯 竹輪のカレー揚げ(2) 春雨サラダ ひじきの炒り煮	828	2.5	牛乳 竹輪 とり肉 ひじき がんもどき 油揚げ	ご飯 小麦粉 米油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん 白菜 きゅうり こんにゃく 竹の子
27 (月)	こぎつね丼(ご飯) ツナ和え すまし汁 ヨーグルト	829	2.6	牛乳 とり肉 油揚げ まぐろ油漬け 豆腐 ヨーグルト	ご飯 米油 砂糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草
28 (火)	ご飯 ホキフライ(ソース) 甘酢和え 高野豆腐の煮物	783	2.8	牛乳 ホキフライ 高野豆腐 ぶた肉	ご飯 米油 砂糖	にんじん ほうれん草 白菜 玉ねぎ ねぎ
30 (木)	コッペパン マカロニのミートグラタン キャベツのスープ 型抜きチーズ	792	3.3	牛乳 とりひき肉 ウインナーソーセージ 型抜きチーズ	コッペパン(規格) マカロニ 米油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ

(注)②はスプーンをつく日、③はキッチンポットをつく日。(福知山市学校給食センターのみ使用。)()内の数字は1人当たりの数量。献立内容は都合により変更することがあります。食材の産地については福知山市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先…福知山市学校給食センター(TEL 23-5766) 大江学校給食センター(TEL 56-0096)

新年度が始まりました。
給食は13日から
スタートします。

学校給食について

成長期に必要なカルシウムを摂るために
毎日牛乳が出ます。

米飯は、福知山産
コシヒカリを使用
しています。白ご飯
の他に麦ご飯、わか
めご飯などの混ぜ
ご飯も出ます。
木曜日はパンが
出ます。6種類のパ
ンがあります。



おかずは、栄
養バランスが
とれるように
和食を基本に
し、色々な料
理を組み合わ
せるなどの工
夫をしていま
す。くだ物やデ
ザートが出る
日もあります。

カル秀メニューについて

カル秀メニューとは、カルシウムの大切さを伝えるメニューのことです。

成長期であるみなさんは、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん摂る必要があります。意識して食事を摂らないと不足しやすい栄養素でもあります。

そのため、給食センターでは、カルシウムの大切さをPRするために平成30年度から福知山城を築いた明智光秀にちなんでキャラクターを考案し、カルシウムが多く含まれる日を「カル秀メニュー」の日としました。

カル秀のプロフィール

- (名前) 福知 カル秀
- (住所) 福知山市
- (好物) カルシウムたっぷりの食べ物



広告
新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家

KICHIYO WORK We do carefully complete work.

有限会社 大下工務店

〒620-0855 京都府 福知山市 土師新町1丁目223-2
電話: 0773-27-0720
FAX: 0773-27-7288

広告
天然ガスで安全・安心・快適を提案し、環境に貢献する会社

福知山都市ガス株式会社

エネファーム

ガスで発電!ガスで節電!

停電時も安心!最長8日間発電・給湯
ガスとセットで電気料金もお得に!

福知山市末広町1丁目1番地の1
電話:0773-24-1500 ファクス:0773-24-2525

広告

お売り下さい!

ブックオフ BOOK-OFF

HARD-OFF OFF HOUSE

*保護者の皆様へ:上記広告は、新たなる市の収入源とするため、本市の有効な広告媒体を活用し広告収入を得るものです。
*上記広告主又はその内容について、市、教育委員会及び学校が推奨、保証するものではありません。広告内容に関するご質問は、広告主に直接お問合わせください。