

令和2年12月 学校給食献立予定表



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

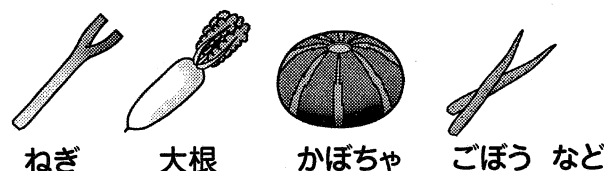
日 (曜)	献立名 (牛乳は毎日つきます ご飯は福知山産コシヒカリを使用)	エネルギー Kcal 基準値 830	塩分 g 基準値 2.5	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
1 (火)	★わかめご飯 じゃがいもの揚げ煮 かつお和え クレープ	800	2.8	牛乳 ぶた肉 わかめ 糸かつお削り節	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 クレープ	にんじん こんにゃく キャベツ ほうれん草
2 (水)	ご飯 さわらの照り焼き 水菜とえのきの和え物 豚汁	704	3.0	牛乳 さわら ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 でん粉	しょうが 水菜 白菜 えのきたけ にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ
3 (木)	コッペパン カレーミートサンド かぼちゃサラダ みかん ㊷	796	2.8	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉	コッペパン(規格) 米油 カレールウ でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん
4 (金)	三色丼(ご飯)【除去食対応有り】 ゆず香和え 切干し大根の炒り煮	888	2.3	牛乳 まぐろ油漬け 炒り卵 油揚げ ぶた肉	ご飯 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが グリンピース 小松菜 にんじん 白菜 ゆず 切干し大根 こんにゃく
7 (月)	ご飯 変わり金平 キャベツのごま和え そうめんふしのすまし汁	717	2.6	牛乳 大豆 とり肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ	ご飯 米油 砂糖 ごま そうめんふし	こんにゃく にんじん れんこん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ねぎ
8 (火)	ご飯 八宝菜 春巻き もやしのナムル	799	2.4	牛乳 ぶた肉 いか 春巻き 竹輪	ご飯 米油 砂糖 でん粉 ごま油	白菜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 竹の子 チンゲンサイ 大根 もやし
9 (水)	ご飯 さばの香味焼き 厚揚げと大根のつま煮 フルーツ和え ㊸	827	1.7	牛乳 さば ぶた肉 厚揚げ	ご飯 砂糖 里いも 米油 ナタデココ	大根 にんじん こんにゃく みかん 黄桃 りんご
10 (木)	ミルクパン ウインナーソーセージ(2) コーンとえのきのスープ	779	3.6	牛乳 ぶた肉 ウインナーソーセージ	ミルクパン 砂糖	とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ
11 (金)	★菜飯 いわしの南蛮漬け 信田和え けんちん汁	773	3.8	牛乳 いわし 油揚げ とり肉 豆腐	ご飯 でん粉 米油 砂糖 里いも	大根葉 京菜(水菜) 広島菜 白菜 チンゲンサイ にんじん こんにゃく 大根 ねぎ
14 (月)	ご飯 とり肉の竜田揚げ 塩昆布和え 根菜汁	793	2.7	牛乳 とり肉 塩昆布 ぶた肉	ご飯 でん粉 米粉 米油 さつまいも	しょうが にんにく 白菜 ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ
15 (火)	スタミナ牛丼(ご飯) おひたし 油揚げのみそ汁	773	2.9	牛乳 牛肉 糸かつお削り節 油揚げ みそ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ 水菜 キャベツ ねぎ えのきたけ
16 (水)	ご飯 あじのねぎソース たくあん和え 水菜のはりはり汁	718	2.7	牛乳 あじ とり肉	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 春雨	にんにく しょうが ねぎ たくあん キャベツ にんじん 水菜 白菜 玉ねぎ
17 (木)	チキンポテトサンドイッチ (全粒粉パン) ミネストローネ みかん	803	3.5	牛乳 とりささみ ベーコン	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜 トマト みかん
18 (金)	ご飯 さけの塩焼き 五目煮豆 りんご	807	2.2	牛乳 さけ ひじき がんもどき とり肉 大豆	ご飯 じゃがいも 砂糖	にんじん 大根 りんご
21 (月)	ご飯 ◆カル秀メニューの日 デミグラスソースハンバーグ かんぴょうサラダ 大根のみそ汁	798	3.1	牛乳 ハンバーグ まぐろ油漬け わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖	玉ねぎ かんぴょう 白菜 にんじん チンゲンサイ 大根
22 (火)	ご飯 かつおフライ(ソース) 大根サラダ とりごぼうスープ	732	2.7	牛乳 かつおフライ とりささみ 豆腐	ご飯 米油 ごま油 砂糖	大根 水菜 にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ
23 (水)	カレーライス(★麦ご飯) イタリアンドレッシングサラダ ㊹ 米粉のケーキ	928	3.1	牛乳 牛肉	ご飯 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ イタリアンドレッシング 米粉のケーキ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜

(注)㊷はスプーンのつく日。㊸はキッチンポットのつく日。(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)

☆ 食べ物で体の中から温まろう ☆

寒い日には、温かい料理を食べて体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など料理法を工夫するほか、食べ物自体にも体を温める効果がある物もあります。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体の中から温かくなりますよ。

○ 体を温める食べ物 ○



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
RIGHT TO WORK We do essentially complete work.

有限会社 **大下工務店**
OSKITA

〒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! **BOOK-OFF**

ハードオフ **HARD-OFF**
オフハウス **OFF HOUSE**

* 保護者の皆様へ: 上記広告は、新たな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。
上記広告はその内容について、市教育委員会及び学校が推薦、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、広告主に直接お問い合わせください。