



日 (曜)	献立名 牛乳は毎日つきます	エネルギー kcal 基準値 636	塩分 g 基準値 2.0	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 (水)	ごはん とりにくのごましようゆ ゆずかあえ そうめんふしのすましじる	678	1.7	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう いりごま そうめんふし	にんじん はくさい きゅうり かぶ ゆず たまねぎ ねぎ
2 (木)	バターパン ジャがいもとベーコンのグラタン ポトフ こめこのタルト (ブルーベリー)	800	2.8	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	バターパン ジャがいも こめあぶら こめこのタルト (ブルーベリー)	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ トマト
3 (金)	★しそごはん いわしのかりかりあげ (2) だいたササラダ みずなのはりはりじる	601	2.2	ぎゅうにゅう いわしのかりかりあげ だいた あぶらあげ かまぼこ	ごはん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	あかじそ キャベツ にんじん とうもろこし みずな はくさい たまねぎ
6 (月)	まぜたらピラフ (ごはん) あおじそドレッシングサラダ ふゆやさいのクリームスープ ⊗	636	2.6	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ ぶたにく	ごはん こめあぶら さとう あおじそドレッシング ジャがいも こめこ	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく キャベツ だいこん ほうれんそう はくさい ぶなしめじ
7 (火)	ごはん ごもくにもめ ◆カル秀メニュー しのだあえ てづくりふりかけ	626	1.6	ぎゅうにゅう とりにく くるめめ あつあげ あぶらあげ しらすぼし いとかつおけずりふし	ごはん ジャがいも さとう すりごま	にんじん こんにやく だいこん ほうれんそう はくさい えのきたけ
8 (水)	ごはん ホキフライ (ソース) かんぴょうサラダ さつまいものみそじる	594	1.8	ぎゅうにゅう ホキフライ まぐろみずこ とうふ みそ	ごはん さとう さつまいも こめあぶら	かんぴょう はくさい こまつな にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく
9 (木)	あじつけパン イタリアンスパゲティ だいこんのサラダ ジャがいものスープに	670	2.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あじつけパン スパゲティ こめあぶら さとう ジャがいも	たまねぎ にんじん グリンピース みずな だいこん キャベツ はくさい とうもろこし
10 (金)	ごはん さけのしおやき ぶたにくとジャがいものきんぴら とうにゅうスープ	631	2.6	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうにゅう	ごはん ジャがいも こめあぶら さとう いりごま こめこ	にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ はくさい ほうれんそう こんにやく
13 (月)	カレーライス (★むぎごはん) きりぼしだいこんのサラダ プルーン ⊗	637	1.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん ジャがいも こめあぶら カレールウ さとう おおむぎ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん むきえだまめ キャベツ プルーン
14 (火)	ごはん たまごぶたにくのいためもの 【除去食対応有り】 レモンあえ みそふうみスープ	599	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご みそ あぶらあげ とうふ	ごはん ビーフン こめあぶら さとう	キャベツ にら にんじん もやし ねぎ たまねぎ ぶなしめじ にんにく はくさい こまつな とうもろこし レモン だいこん
15 (水)	ごはん さわらのごまふうみやき はくさいのあえもの ちくぜんに	628	1.8	ぎゅうにゅう さわら とりにく	ごはん すりごま いりごま さとう さといも こめあぶら	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう こんにやく たけのこ れんこん ねぎ
16 (木)	こくとうパン チキンナゲット(2)(トマトケチャップ) コーンサラダ ミートグラタンふうにごみ ⊗	762	3.1	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたひきにく だいた こなチーズ	こくとうパン こめあぶら ジャがいも マカロニ オニオンドレッシング	キャベツ とうもろこし だいこん トマト たまねぎ にんじん にんにく
17 (金)	ごはん ぶりのてりやき とりにくとはくさいのよせなべふう ネーブル	618	1.6	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ	ごはん さとう でんぷん	しょうが はくさい だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ みずな ネーブル
20 (月)	ごはん とうふハンバーグのおろしソースかけ えのきのあえもの とりにくとやさいのみそに	634	2.3	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく みそ あつあげ	ごはん さとう ジャがいも	だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ みずな にんじん たまねぎ こんにやく
21 (火)	ごはん すぶた ナムル はるさめスープ	635	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ たけのこ こまつな ねぎ キャベツ はくさい きりぼしだいこん
22 (水)	ごはん さばのカレーふうみやき しおこんぶあえ かきたまじる 【除去食対応有り】	607	2.1	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ あぶらあげ とりにく たまご	ごはん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう
24 (金)	ぶたキムチどん (ごはん) あまずあえ サムゲタンふうスープ	578	2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん さとう こめあぶら もちむぎ	しょうが ねぎ にら はくさい にんにく はくさいキムチ こまつな にんじん しろねぎ キャベツ だいこん たまねぎ ほししいたけ
27 (月)	ごはん あげぎょうざ (2) キャベツとひじきのあえもの ごまたんたんスープ	586	1.8	ぎゅうにゅう ぎょうざ ひじき とりひきにく とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう ねりごま いりごま ジャがいも	キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん にら
28 (火)	たかなぶたにくどん (ごはん) すましじる りんご	553	1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん こめあぶら さとう	たかなづけ にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぎ はくさい こまつな りんご

(注) ご飯は2月のみ福知山産京式部を使用します。⊗はスプーンのつくり。⓪はキッチンポットのつくり。( )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 (TEL23-5766)

<p>広告</p> <p>新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p><b>ここにしかない家</b></p> <p>KICHIJO WORK We do. carefully complete work.</p> <p>有限会社 <b>大下工務店</b></p> <p>〒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</p>	<p>広告</p> <p>地産地消キッチン</p> <p><b>D1cafe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッチンカー</li> <li>・米粉製品 (グルテンフリー)</li> <li>・旬野菜の料理教室</li> </ul> <p>株式会社大一設備 飲食事業部 福知山市字善巻1196 TEL.(0773) 22-7517 ✉ d1.cafe@daichi-setsubi.com</p>	<p>広告</p> <p><b>OFF HOUSE</b> 0773-23-2332</p> <p><b>BOOK-OFF</b> 0773-25-3535</p> <p><b>HARD-OFF</b> 0773-23-2277</p> <p><b>福島文進堂</b> 0773-23-6377</p> <p><b>ECO TOWN</b> 福知山市駅南町2-20</p>
--	--	--

\*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。