



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)
3 (月)	★まぜこみちらしずし あまざけに かつおあえ ひなあられ	606	2.2	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき いかかつおけずりぶし	ごはん じゃがいも あまざけ さとう ひなあられ	にんじん たまねぎ だいこん にとこんにやく グリーンピース ほうれんそう はくさい れんこん たけのこ かんぴょう ほししいたけ
4 (火)	ごはん とりにくとごぼうのあまからいため あまずあえ はくさいのみそしる	678	2.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ まぐるあぶらづけ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう さつまいも	ごぼう にんじん こまつな キャベツ はくさい ねぎ
5 (水)	カレーライス (ごはん) コールスロー こめこのケーキ (いちご) ㊟	679	1.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう ノンエッグマヨネーズ こめこのケーキ (いちご)	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし みずな
6 (木)	ぜんりゅうふんパン チキンカツ ごまドレッシングサラダ ポトフ ミルメーク (コーヒーあじ)	715	2.8	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく	ぜんりゅうふんパン こめあぶら じゃがいも ごまドレッシング ミルメーク (コーヒーあじ)	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい
7 (金)	ごはん さばのしおやき しのだあえ うまに ◆カル秀メニュー	663	2.0	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ごはん さとう じゃがいも	みずな はくさい にんじん だいこん たまねぎ こんにやく ねぎ
10 (月)	ごはん てりやきハンバーグ キャベツのごまあえ ふのみそしる	604	2.5	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん ごま ぶ	みずな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい
11 (火)	たかなそぼろどん (ごはん) ちゃんこじる かたぬきチーズ	621	2.7	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ あぶらあげ かたぬきチーズ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	たかなづけ にんじん こんにやく ねぎ たけのこ
12 (水)	ごはん さばのこチュジャンやき もやしのサラダ サムゲタンふうスープ	647	2.3	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ まぐるあぶらづけ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも もちむぎ	にんにく ほうれんそう にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ
13 (木)	チキンポテトサンドイッチ (あじつけパン) はくさいのスープ さくらんぼゼリー	644	2.4	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	あじつけパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ さくらんぼゼリー	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい こまつな だいこん
14 (金)	ごはん あじのたつたあげ しばづけあえ きりぼしだいこんのいりに	629	1.9	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ぶたにく	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが キャベツ にんじん きりぼしだいこん こんにやく しばづけ
17 (月)	★なめし あつあげのすきに さきいかのかみかみサラダ とうにゅうプリンタルト	708	2.4	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さきいか	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう とうにゅうプリンタルト	だいこんば ひろしまな みずな にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ だいこん たけのこ
18 (火)	ごはん とりにくのいそふうみ こまつなのあえもの ゆばのみそしる	691	2.0	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あおりの ゆば	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ
19 (水)	カレーライス (ごはん) スパゲティサラダ こめこのカップケーキ (ショコラ) ㊟	714	1.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ こめこのカップケーキ (ショコラ)	にんじん たまねぎ はくさい

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊟はスプーンのつく日。()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)

※学校給食費3月期(第10期)の口座振替は3月31日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

『今年度もたくさんの地場産物を使用しました!』

今年度の給食では、27種類の地場産物を使用しました。

こめ お米 えびいも しいたけ キャベツ さつまいも
ピーマン にんじん ねぎ かぶ しか肉 など

『ミルメークの使い方』

- ①牛乳にストローを刺す。
- ②ミルメークの先の丸い部分をねじって取る。
- ③牛乳のストローを抜いて、ミルメークを入れる。
- ④ストローをもう一度刺し、よく混ぜて飲む。

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
KICHO WORK We do cordially 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
地産地消キッチン

D1 cafe

- ・キッチンカー
- ・米糀甘酒商品
- ・米粉商品 (グルテンフリー)
- ・カフェ (末広町・10月オープン)

株式会社大一設備 飲食事業部
福知山市蛇ヶ端2696番地 TEL(0773) 22-7517
☑ d1.cafe@daiichi-setsubi.com

広告

OFF HOUSE 0773-23-2332
BOOK-OFF 0773-25-3535
HARD-OFF 0773-23-2277
福島文通堂 0773-23-6377

ECO TOWN
福知山市駅南町2-20

*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、広告主に直接お問い合わせください。