

日 (曜)	献立名 <small>牛乳は毎日つきます</small>	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)
2 (月)	ごはん あつあげのわふうマーボー みずなのあえもの ころかな ◆カル秀メニュー	593	1.8	ぎゅうにゅう あつあげ プチ豆腐 ぶたひきにく あかみそ ころかな	ごはん さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい みずな
3 (火)	ごはん いわしのかばやき だいこんのはりはりづけ ごもくにまめ	707	2.8	ぎゅうにゅう いわし ちくわ しおこんぶ とりにく だいず がんもどき	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん	だいこん にんじん こんにゃく
4 (水)	にくみそひじきそぼろどん (★むぎごはん) たぬきじる こめこのタルト (ブルーベリー)	668	1.8	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき みそ ぶたにく とうふ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう こめこのタルト (ブルーベリー)	たまねぎ にんじん こまつな だいこん ねぎ
5 (木)	スラッピージョー (ぜんりゅうふんパン) キャベツのサラダ たまねぎのスープ ②	637	3.0	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	ぜんりゅうふんパン こめあぶら でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし キャベツ はくさい トマト
6 (金)	ごはん あじのおろしソース みずなとささみのあえもの にゅうめん	615	2.4	ぎゅうにゅう あじ とりささみ あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう そうめんふし	だいこん みずな にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ
9 (月)	ごはん かわりきんぴら しのだあえ さつまいものみそじる	602	2.2	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう さつまいも	こんにゃく にんじん れんこん ほうれんそう キャベツ たまねぎ はくさい
10 (火)	カレーライス (ごはん) ビーフンのいためもの りんご ②	622	2.7	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールー ビーフン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな りんご
12 (木)	ごはん さばのつばマスタードやき ごまずあえ あらめのいために	669	2.4	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく あらめ あつあげ みそ	ごはん さとう ごま こめあぶら	にんじん キャベツ ほうれんそう こんにゃく
13 (金)	ごはん あげだりのにらいため かつおあえ かきたまじる 【除去食対応有り】	675	2.3	ぎゅうにゅう とりにく いとかつおけずりぶし とうふ かまぼこ たまご	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	にら こまつな はくさい にんじん ねぎ たまねぎ
16 (月)	ガパオライス (ごはん) もずくのスープ マカロニきなこと ②	635	1.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく もずく きなこと	ごはん こめあぶら じゃがいも かいマカロニ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし バジル はくさい
17 (火)	ごはん すきやきふう ツナあえ ふりかけ (しそ)	584	1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく やき豆腐 まぐろあぶらづけ	ごはん ふ じゃがいも さとう	いとこんにゃく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ しゅんぎく あかじそ
18 (水)	ごはん さけのてりやき さつまいものサラダ うまに	693	2.0	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく がんもどき	ごはん さとう でんぷん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ みずな だいこん にんじん こんにゃく はくさい
19 (木)	バターパン スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ じゃがいものスープ	767	2.5	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	バターパン でんぷん こめあぶら オニオンドレッシング じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん はくさい たまねぎ ねぎ
20 (金)	ごはん さわらのみそだれ ごまだれあえ とりにくとはくさいのよせなべふう	584	1.9	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ みそ	ごはん さとう でんぷん ごま ねりごま	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ
24 (火)	ごはん かぼちゃひきにくフライ とりにくとはるさめのいためもの ちゃんこじる	672	2.5	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ミートボール とうふ とりにく	ごはん こめあぶら はるさめ	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい ねぎ
25 (水)	きりぼしだいこんのびビンバ (ごはん) やさしいサラダ みそふうみスープ 【除去食対応有り】	586	2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いたりたまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな だいこん ねぎ
26 (木)	ミルクパン きのごソースハンバーグ あおじそドレッシングサラダ スープに	663	2.8	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	ミルクパン こめあぶら さとう	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ みずな にんじん はくさい だいこん ねぎ
27 (金)	ごはん ホキのマリネ コールスロー はくさいのスープ	584	1.7	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ みずな 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。②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2月期(第9期)の口座振替は3月2日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

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 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

・カフェ  
・キッチンカー  
・米麹甘酒商品  
・米粉商品(グルテンフリー)

D1cafe  
福知山市末広町3丁目24-2  
TEL 45-3995 定休日: 日、月  
https://www.d1cafe-kyoto.com

工具館

ホビーオフ

工具専門ハードオフ  
福知山店  
〒620-0855 福知山市末広町3丁目24-2  
TEL 45-3995

ホビー専門ホビーオフ  
福知山店  
〒620-0855 福知山市末広町3丁目24-2  
TEL 45-3995

関西電力 power with heart

一定量までの電気料金と機器が  
月々コミコミ定額に。「電化のサブスク」

はぴeセット

詳しくはこちら

関西電力株式会社 福知山営業所  
福知山市駅南町3丁目82番地 TEL.0773-22-3155  
【受付時間】平日9時～12時、13時～17時  
※土、日、祝、年末年始(12/29～1/3)を除く

\* 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。