



# 3月 献立表



令和3年度  
京田辺市学校給食委員会

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質
1 火	牛乳 ごはん くじらのケチャップ和え 白菜スープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、くじら、ベーコン	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、オリーブオイル	しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、あおねぎ	しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、すしお、こしょう、とりがらスープ	652 kcal 27.3 g	10 木	牛乳 ごはん マーボー春雨 チンゲンサイとハムの炒め物	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、ロースハム	こめ、さとう、りよくとうはるさめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あおねぎ、チンゲンサイ、しめじ	さけ、しょうゆ、さけ、オイスターソース、しお	631 kcal 22.2 g
2 水	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ささみフレーク	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にら、はくさいキムチ、キャベツ	みりん、しょうゆ、さけ、す	639 kcal 22.7 g	11 金	牛乳 きなこパン 米粉のさっぱりシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、ツナ、ひじき	こがたパン、さとう、あぶら、じゃがいも、こめこ、なまクリーム、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、こまつな	しお、こしょう、とりがらスープ、しょうゆ	662 kcal 27.7 g
3 木	《ひな祭り献立》 牛乳 ちらし寿司 花かまぼこのすまし汁 即席漬け ひな菓子	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、こうやどうふ、のり、かまぼこ、とうふ	こめ、さとう、ひながし	にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、みつば、しめじ、キャベツ	だしこんぶ、こめすしお、しょうゆ、だしかつお、みりん、さけ、しおこんぶ	606 kcal 19.4 g	14 月	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン、みつば	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、オイスターソース、トウバンジャン、とりがらスープ	634 kcal 24.5 g
4 金	牛乳 ごはん さばの生姜煮 しめじのみそ汁 キャベツの磯香和え	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、いっきゅうみそ、のり	こめ、さとう、じゃがいも	しょうが、しめじ、にんじん、あおねぎ、ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ、さけ、みりん、だしじゃこ	666 kcal 27.7 g	15 火	牛乳 きむたくごはん じゃがいもあんかけ ほうれん草のおかか和え	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、かつおぶし	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	はくさいキムチ、たくあん、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、ほうれんそう、はくさい	しょうゆ、しお、こしょう	657 kcal 22.5 g
7 月	牛乳 とりごぼうピラフ キャベツのスープ じゃがチーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、ベーコン、チーズ	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベツ、チンゲンサイ、パセリ	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ	646 kcal 23.1 g	16 水	牛乳 救給カレー ツナサラダ 手作りドーナツ	ぎゅうにゅう、ツナ、とうにゅう、たまご	きゅうきゅうカレー、オリーブオイル、ホットケーキミックス、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	すしお、こしょう、しょうゆ	742 kcal 17.3 g
8 火	牛乳 ごはん 筑前煮 三色おひたし ごまじゃこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、ちりめんじゃこ、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、ごま	こんにゃく、たけのこ(水煮)、ごぼう、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな、きりほしだいこん	しょうゆ、みりん、さけ	593 kcal 23.5 g	17 木	《卒業お祝い献立》 《セレクト給食》 牛乳 赤飯 鶏肉の唐揚げ ヒレカツ 菜の花入りすまし汁 小松菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、ふ	こめ、もちこめ、あずき、ごま、かたくりこ、あぶら、こむぎこ、パンこ	しょうが、なのはな、えのきたけ、こまつな、もやし	しお、しょうゆ、さけ、こしょう、ワイン、とんかつソース、みりん、だしかつお、ゆかり	667 kcal 26.3 g
9 水	牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 豆腐のみそ汁 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、わかめ、いっきゅうみそ	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、はくさい、ほうれんそう	しょうゆ、みりん、だしじゃこ	645 kcal 25.9 g	18 金	《いい歯の日献立》 《食育の日献立》 牛乳 麦入りごはん ビーフカレー お茶まめサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、スキムミルク、チーズ、だいず	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、はちみつ、こめマカロニ、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、えだまめ、ホールコーン、キャベツ、まっちゃん、ふくじんづけ	ワイン、カレーこ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ガーリックパウダー、オールスパイス、こしょう、とりがらスープ、しお	782 kcal 24.3 g

☆行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

### ★地産地消給食★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「抹茶」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。



### ★きせつのかおり★

みつば、菜の花、さわら、ひじき、わかめ



### ☆今月の献立について☆

3日(木) ひなまつり献立・・・ちらし寿司、花蒲鉾のすまし汁、ひな菓子  
17日(木) 卒業お祝い献立&セレクト給食・・・赤飯、主菜のセレクト(鶏肉の唐揚げまたはヒレカツ)、菜の花入りすまし汁  
18日(金) いい歯の日献立&食育の日献立・・・お茶豆サラダ

※3月16日(水)は、救給カレーを提供します。  
救給カレーは、給食の緊急時対応非常食として備蓄し、年に1回、給食として提供しています。



4月の給食は、11日(月)  
《1年生は15日(金)》から  
始まります。

