



# 2月献立表



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 たんぱく質
1水	牛乳 わかめごはん ちゃんこうどん 小松菜とハムの炒めもの	ぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ, ロースハム	こめ,うどん,さとう, あぶら,こまあぶら	にんじん,だいこん, ほししいたけ,はく さい,あおねぎ,こま つな,キャベツ,しろ ねぎ,しょうが	わかめごはんのも と,しょうゆ,さけ, しお,だしこんぶ,だし かつお	615 kcal 22.6 g
2木	牛乳 ごはん 豚肉のブルコギ風 トックスープ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,みそ,とり にく	こめ,あぶら,さとう, こま,トック	にんにく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, だいずもやし,あお ねぎ,りんご,ほしし いたけ,にんじん,し ろねぎ,チンゲンサイ	しょうゆ,トウバン ジャン,とりがら スープ	681 kcal 27.5 g
3金	＜節分献立＞ 牛乳 いわしの蒲焼き丼 麩のすまし汁 福豆	ぎゅうにゅう,い わし,ぶ,だいず (ぶくまめ)	こめ,かたくりこ,あ ぶら,さとう	ほうれんそう,たま ねぎ,にんじん,えの きたけ	しょうゆ,みりん,さ け,だしかつお	653 kcal 24.3 g
6月	牛乳 麦入りごはん ポークカレー レモンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,スキムミ ルク,チーズ	こめ,おおむぎ,あぶ ら,じゃがいも,こむ ぎ,バター,はちみつ ,オリーブオイル, さとう	たまねぎ,にんじん, りんご,キャベツ,レ モンかじゅう	ワイン,カレー,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,しお,こしょう, とりがらスープ,す	699 kcal 21.7 g
7火	牛乳 ごはん ほっけのから揚げ 根菜のみそ汁 添えプロッコリー	ぎゅうにゅう, ほっけ,さつまあ げ,いっきゅうみ そ	こめ,かたくりこ,あ ぶら	しょうが,れんこん, ごぼう,たまねぎ, にんじん,あおねぎ, プロッコリー	さけ,だしじゃこ, しょうゆ	601 kcal 23.1 g
8水	牛乳 こぎつね寿司 のっぺい汁 はっさく	ぎゅうにゅう,ち りめんじゃこ,あ ぶらあげ,とり にく	こめ,さとう,こま, あぶら,さといも,かた くりこ	ほししいたけ,にん じん,だいこん,ごぼ う,あおねぎ,はっさ く	さけ,だしこんぶ, しょうゆ,こめず,し お,みりん,だしかつ お	639 kcal 21.9 g
9木	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 油揚げとじゃがいものみそ汁 白菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう,と りにく,あぶらあ げ,いっきゅうみ そ	こめ,かたくりこ,あ ぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,あおね ぎ,はくさい	しお,こしょう,さけ, だしじゃこ,ゆかり, しょうゆ	716 kcal 25.4 g
10金	牛乳 黒糖パン ポトフ ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,ツナ	こくとうしょくパ ン,あぶら,じゃがい も,ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ,にんじん, だいこん,パセリ, ホールコーン,キャ ベツ	しお,こしょう,ワイ ン,しょうゆ,とりが らスープ	658 kcal 27.6 g
13月	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 チンゲンサイの華風和え	ぎゅうにゅう,と うふ,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,こまあ ぶら	たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,にら, チンゲンサイ,もや し	しょうゆ,オイス ターソース,しお,す	629 kcal 25.2 g
14火	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ 米粉マカロニのスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう,ハ ンバーグ,とり にく	こめ,さとう,かた くりこ,あぶら,チョコ プリン,こめマカ ロニ	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(水 煮),キャベツ,ホー ルコーン,こまつな	トマトケチャップ, ウスターソース,し お,こしょう,とり がらスープ	707 kcal 23.8 g

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 たんぱく質
15水	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいもの豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,あぶらあ げ,とうにゅう, いっきゅうみそ	こめ,あぶら,かた くりこ,じゃがいも	しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ, しめじ,こまつな	さけ,しょうゆ,だし じゃこ,だしかつお	678 kcal 28.2 g
16木	＜いい歯の日献立＞ 牛乳 ごはん わかさぎの磯辺揚げ とうふのすまし汁 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう,わ かさぎ,あおのり, とうふ,あぶらあ げ,かまぼこ,ぶた にく	こめ,かたくりこ,あ ぶら,さとう,こまあ ぶら	にんじん,あおねぎ, ごぼう,こんにゃく	しお,さけ,しょうゆ, だしかつお,みりん	617 kcal 23.8 g
17金	＜食育の日献立＞ 牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 白菜の浅漬け 手作りお茶ふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,あつあげ, ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,じゃが いも,さとう,こま	にんじん,たまねぎ, さやいんげん,はく さい,しょうが,ぎよ くろこ	みりん,しお,しょう ゆ,だしかつお,さけ	639 kcal 24.4 g
20月	牛乳 ごはん かしわのすき焼き煮 柚子大根	ぎゅうにゅう,と りにく,ぶ	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,はくさ い,あおねぎ,だいこ ん,ゆず	しょうゆ,みりん,す しお	603 kcal 21.4 g
21火	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とし 豚汁	ぎゅうにゅう,と りにく,こやど うふ,たまご,ぶた にく,いっきゅう みそ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,じゃが いも	にんじん,たまねぎ, さやいんげん,ごぼ う,あおねぎ	しょうゆ,みりん,だ しかつお,だしじゃ こ	637 kcal 25.7 g
22水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 けんちん汁 土佐和え	ぎゅうにゅう,さ ば,みそ,あぶらあ げ,とうふ,かつお ぶし	こめ,さとう,こまあ ぶら	しょうが,こんにゃ く,にんじん,ほしし いたけ,あおねぎ,ほ うれんそう,キャベ ツ	しょうゆ,さけ,だし かつお	694 kcal 27.2 g
24金	牛乳 全粒粉パン 米粉のさっぱりシチュー ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,と りにく	ぜんりゅうふんパ ン,あぶら,じゃがい も,こめ,なまク リーム,オリーブオ イル,さとう,こま	たまねぎ,にんじん, パセリ,キャベツ	しお,こしょう,とり がらスープ,しょう ゆ,す	630 kcal 25.1 g
27月	牛乳 ごはん 肉キャベツ 中華スープ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,みそ,とう ふ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,こま, こまあぶら	しょうが,キャベツ, にんじん,たまねぎ, りんご,チンゲンサイ	さけ,しょうゆ,みり ん,トマトケチャッ プ,ウスターソース, コチュジャン,トウ バンジャン,しお,こ しょう,とりがら スープ	643 kcal 25.7 g
28火	牛乳 カレーピラフ キャベツのスープ じゃがチーズ	ぎゅうにゅう,と りにく,あらびき ポークウイン ナー,ベーコン, チーズ	こめ,あおむぎ,オ リーブオイル,じゃ がいも,バター	たまねぎ,にんじん, ピーマン,マッシュ ルーム(水煮),キャ ベツ,チンゲンサイ, パセリ	しお,カレー,こ しょう,しょうゆ,と りがらスープ	627 kcal 22.7 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)」「キャベツ」「だいこん」「はくさい」「れんこん」「こまつな」「青ねぎ」「プロッコリー」「ほうれんそう」「玉露粉」は京田辺市産のものを使う予定です。



### ★ きせつのかおり ★

はっさく わかさぎ ほっけ



### ☆ 今月の献立について ☆

- 3日(金) 節分献立・・・いわしの蒲焼き丼 福豆
- 16日(木) いい歯の日献立・・・わかさぎの磯辺揚げ きんぴらごぼう
- 17日(金) 食育の日献立・・・手作りお茶ふりかけ



### 【保護者の皆様へ】 給食費への補助金について

市では、今般のコロナ禍における原油高騰・物価高騰により学校給食食材も価格が高騰する中、保護者の給食費負担を軽減するため、国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、給食費1食あたり約18円の補助を行いました。今年度(令和4年度)は保護者の皆様から集められる給食費1食あたり245円に18円を加えた263円で食材調達を行っています。