

# 3月 献立表

令和4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 たんぱく質	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 たんぱく質
1 水	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,とりにく	こめ,かたくりこ, あぶら,さとう,オ リーブオイル	しょうが,はくさい,え のきたけ,あおねぎ,ブ ロッコリー,キャベツ, にんじん	しょうゆ,さけ,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,す	633 kcal 27.7 g	10 金	牛乳 きなこパン もち玄米のミネストローネ ポパイサラダ	ぎゅうにゅう,き なこ,ぶたにく,チ キンハム	こがたパン,さと う,あぶら,もちげ んまい,じゃがい も,バター,こめこ マカロニ,ノン エッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,に んじん,トマト(水煮), パセリ,ほうれんそう	しお,こしょう,とりが らスープ,トマトケ チャップ,しょうゆ	609 kcal 21.6 g
2 木	牛乳 ごはん いり豆腐 小松菜とコーンの和えもの	ぎゅうにゅう,と うふ,とりにく,ち くわ	こめ,あぶら,さと う,こまあぶら,オ リーブオイル	こんにゃく,にんじん, たけのこ(水煮),ほし しいたけ,たまねぎ,あ おねぎ,ホールコーン,こ まつな	しょうゆ,こしょう,し お,す	620 kcal 24.0 g	13 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,こ 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 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	643 kcal 25.0 g
3 金	〈ひなまつり献立〉 牛乳 ちらし寿司 花かまぼこのすまし汁 白菜のごま和え ひなまつりデザート	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,ごま, 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,はくさい,ほ うれんそう	だしこんぶ,こめず,し お,しょうゆ,だしかつ お,みりん,さけ	606 kcal 19.4 g	14 火	牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 玉葱と豆腐のみそ汁 小松菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう,さ わら,とうふ,あぶ らあげ,いっきゅ つみそ	こめ,かたくりこ, あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,あ おねぎ,こまつな,もや し	しょうゆ,みりん,だし じゃこ,ゆかり	637 kcal 25.5 g
6 月	牛乳 ごはん さばの生姜煮 じゃがいもとしめじのみそ汁 ほうれん草とキャベツの磯香和え	ぎゅうにゅう,さ ば,あぶらあげ, いっきゅつみそ, 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	705 kcal 26.0 g	15 水	牛乳 きむたくごはん じゃがいもあんかけ チンゲンサイのおかか和え	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,こ 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,さやいんげん, チンゲンサイ,はくさい	しょうゆ,しお,こしょ う	636 kcal 22.1 g
7 火	牛乳 とりごぼうピラフ ABCスープ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,と りにく,ぶたにく, ツナ,ひじき	こめ,おおむぎ,あ ぶら,マカロニ, じゃがいも,ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ,ごぼう,にん じん,えだまめ,パセリ, こまつな	しお,こしょう,しょう ゆ,とりがらスープ	615 kcal 23.0 g	16 木	〈いい歯の日献立〉 牛乳 救給カレー まめまめサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう,ツ ナ,だいず,ヨーグ ルト	きゅうきゅうカ レー,こまあぶら, さとう	えだまめ,ホールコー ン,みかん(缶),パイ ン(缶),おうとう(缶)	す,しょうゆ	714 kcal 19.1 g
8 水	牛乳 ごはん 筑前煮 三色おひたし こまじゃこ	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	しょうが,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	613 kcal 24.8 g	17 金	〈卒業お祝い献立〉 〈セレクト給食〉 〈食育の日献立〉 牛乳 赤飯 お茶めヒレカツ 鶏肉の玉露揚げ 菜の花入りすまし汁 即席漬け	ぎゅうにゅう,と りにく,ぶたにく, とうふ,ぶ	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,ぎょくろこ, なのはな,たまねぎ,え のきたけ,キャベツ,に んじん	しょうゆ,さけ,しお,こ しょう,ワイン,とんか つソース,みりん,だし かつお,しおこんぶ	684 kcal 27.0 g
9 木	牛乳 ごはん マーボー春雨 チンゲンサイとハムの炒めもの	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,いか,ロー スハム	こめ,あぶら,さと う,りょくとうは るさめ,こまあぶ ら	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,オイ スターソース,しお	632 kcal 22.5 g	20 月	牛乳 麦入りごはん ビーフカレー チキンとコーンのサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく,スキ ムミルク,チーズ, さざみフレーク	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,ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,り んご,ホールコーン, キャベツ,ぶくじんづ 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,し お,とりがらスープ	774 kcal 27.3 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。

### ☆今月の献立について☆

- 3日(金) ひなまつり献立・・・ちらし寿司、花かまぼこのすまし汁、ひなまつりデザート
- 16日(木) いい歯の日献立・・・まめまめサラダ
- 17日(金) 卒業お祝い献立&セレクト給食&食育の日献立  
・・・赤飯、主菜のセレクト(お茶めヒレカツまたは鶏肉の玉露揚げ)、菜の花入りすまし汁

※3月16日(木)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。



### 【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。

### ★地産地消給食★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「キャベツ」「小松菜」「青ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「菜の花」「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★

みつば 菜の花 さわら ひじき



4月の給食は、12日(水)≪1年生は18日(火)≫から始まります。

