



4月献立表

令和5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
12 水	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ じゃがいもの豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう,ハン バーグ,あぶらあげ, とうにゅう,いっきゅうみそ	こめ,あぶら,さと う,かたりこ,じ やがいも	にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,チ ンゲンサイ	しょうゆ,さけ,だし じやこ,だしあつお	663 kcal 25.2 g	21 金	牛乳 ごはん 春キャベツの回鍋肉 にらスープ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ,ロース ハム	こめ,あぶら,さと う,かたりこ,ご まあぶら	しょうが,にんにく, にんじん,キャベツ, チングンサイ,たま ねぎ,にら,えのきた け	しお,こしょう,しょ うゆ,さけ,オイス ターソース,トウバ ンジヤン,とりがら スープ	621 kcal 25.0 g
13 木	牛乳 ごはん 鶏肉の中華炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう,と りにく,あつあげ, ぶたにく	こめ,あぶら,さと う,かたりこ,ご まあぶら,ワンタン のかわ	にんにく,しょうが, キャベツ,たまねぎ, にんじん,たけのこ (水煮),もやし,チ ンゲンサイ	さけ,しょうゆ,トウ パンジヤン,す,こ じょう,とりがら スープ	673 kcal 26.0 g	24 月	牛乳 チキンライス ABCスープ 春キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう,と りにく,ベーコン,ツ ナ	こめ,おおむぎ,さ とう,あぶら,マカ ロニ,じやがいも, オリーブオイル	たまねぎ,マッシュ ルーム(水煮),ほうれ んそう,キャベツ, きゅうり,にんじん, レモンかじゅう	とりがらスープ,し お,こしょう,トマト ケチャップ,ウス ターソース,しょ ゆ,す	595 kcal 22.5 g
14 金	牛乳 山菜ごはん あじの竜田揚げ たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,あじ,いっ きゅうみそ	こめ,もちごめ,か たりこ,あぶら	さんさい(水煮),にん じん,ほししいたけ, しょうが,にんにく, しめじ,キャベツ,た まねぎ,あおねぎ	さけ,みりん,しょう ゆ,しお,だしこんぶ, だしあつお	620 kcal 25.5 g	25 火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 沢煮椀 キャベツの即席漬け	ぎゅうにゅう,さ ば,みそ,ぶたにく	こめ,さとう,あぶ ら	しょうが,たまねぎ, にんじん,えのきた け,みつば,キャベツ	しょうゆ,さけ,しお, だしあつお,しおこ んぶ	694 kcal 26.8 g
17 月	牛乳 豚丼 小松菜のみそ汁 手作りよもぎ団子	ぎゅうにゅう,ぶた にく,さつまあげ, いっきゅうみそ,き なこ	こめ,あぶら,さと う,しらたまこ,だ んごこ	しょうが,たまねぎ, えのきたけ,こん にやく,あおねぎ,に んじん,こまつな,よ もぎこ	しょうゆ,さけ,みり ん,だしあつお,しお	701 kcal 27.8 g	26 水	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶた にく,あぶらあげ, いっきゅうみそ	こめ,あぶら,かた くりこ	しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ, だいこん,ごぼう,こ んにやく,あおねぎ	さけ,しょうゆ,だし じやこ	663 kcal 27.0 g
18 火	《いい歯の日献立》 牛乳 麦入りごはん ビーフカレー まめまめサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅ うにく,スキムミル ク,チーズ,ツナ,だ いす	こめ,おおむぎ,あ ぶら,じやがいも, こむぎこ,パター, 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,えだまめ, ホールコーン,きゅ うり	ワイン,カレーこ,ト マトケチャップ,ウ スターーソース,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	769 kcal 26.6 g	27 木	牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ 五目汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう,と りにく,ぶたにく,ち くわ	こめ,かたりこ, あぶら	しょうが,こまつな, もやし,ごぼう,たま ねぎ,にんじん,こ んにやく,あおねぎ	しょうゆ,さけ,ゆか り,しお,だしあつお	727 kcal 26.7 g
19 水	《食育の日献立》 牛乳 たけのこごはん 鮭の玉露揚げ 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,さけ(魚), ふ	こめ,かたりこ, あぶら	たけのこ,ぎょくろ こ,ほうれんそう,た まねぎ,にんじん,え のきたけ	しょうゆ,さけ,だし こんぶ,しお,こしょ う,だしあつお	624 kcal 27.8 g	28 金	牛乳 黒糖パン 米粉のさっぽりシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう,と りにく	こくどうパン,あぶ ら,じやがいも,こ めこ,なまクリー ム,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん, パセリ,きゅうり, ホールコーン,キャ ベツ	しお,こしょう,ど りがらスープ,す	655 kcal 24.9 g
20 木	《入学・進級お祝い献立》 牛乳 ちらし寿司 花かまぼこのかきたま汁 白玉入りフルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ち りめんじやこ,こうや どうふ,のり,かま ぼこ,たまご	こめ,さとう,かた くりこ,しらたまだ んご	にんじん,たけのこ (水煮),ほししいた け,きぬさや,たまね ぎ,みつば,みかん (缶),おうとう(缶)	だしこんぶ,こめず, しお,しょうゆ,だし かつお,さけ	597 kcal 21.0 g							

ご入学・ご進級おめでとうございます。

本年度の給食は、12日(1年生は18日)から始まります。

献立は市内4小学校統一献立で、年間186回の給食を実施する予定です。

パンは2週間に1回、それ以外の日はごはんを主食とする予定です。

ごはんは自校炊飯ですので、炊き込みごはんなども実施しています。

良い品質の食材をもとめ、できるだけ加工品は使わずに、手作りを心がけています。

毎月18日に「いい歯の日献立」としてよく噛む献立を実施しています。

毎月19日は「食育の日献立」として、京田辺市が玉露の特産地であることにちなんで、お茶を使った献立を実施します。

(6月のみ「まごわ(は)やさしい」献立になります。)



★給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。

ご家庭でも作ってみて下さい。



☆地産地消給食☆

今月の米(ヒノヒカリ)、春キャベツ、キャベツ、たけのこ、小松菜、青ねぎ、ほうれん草、玉露粉、一休みそは、京田辺市産を使用する予定です。



☆きせつかおり★

たけのこ 春キャベツ 山菜 よもぎ



☆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。

★給食費返金についてのお知らせ★

給食費の返金については食材等の発注を考慮し、全京田辺市立小学校におきまして次のように対応させていただきます。

①学級閉鎖・臨時休校等の時・・・返金は致しません。

②病気やけがによる長期欠席の時・・・お子さんが連続して欠席することが確定した場合、その連絡を頂いた日から数えて6食目から返金を致します。必ず学校へご連絡ください。



☆今月の献立について☆

18日(火)いい歯の日献立・・・・まめまめサラダ

19日(水)食育の日献立(お茶献立)・・鮭の玉露揚げ

20日(木)入学・進級お祝い献立・・・ちらし寿司、花かまぼこのかきたま汁、白玉入りフルーツポンチ

☆きせつかおり★

たけのこ 春キャベツ 山菜 よもぎ

