



# 2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
1 木	牛乳 キャロットライス 冬野菜の豆乳煮 レモンサラダ	ぎゅうにゅう,とり く,とうにゅう	こめ,かたくり,さ とう,オリーブオイル	にんじん,かぶ,はく さい,ブロッコリー, クリームコーン,キャ ベツ,レモンかじゅう	さけ,しお,とりが らスープ,こしょう,す	568 kcal 22.2 g	16 金	《 <b>いい歯の日献立</b> 》 牛乳 麦入りごはん カミカミカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,とり 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 こ,バター,はちみつ, オリーブオイル	たまねぎ,にんじん, ごぼう,れんこん,さや いんげん,りんご,ホ ールコーン,キャベツ	しお,こしょう,ウ ィン,カレーコ,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, オリーブオイル,ト リからスープ,す	656 kcal 22.8 g
2 金	《 <b>節分献立</b> 》 牛乳 いわしの蒲焼き丼 小松菜のみそ汁 福豆	ぎゅうにゅう,いわ し,いっきゅうみそ, ふくまめ	こめ,かたくり,こ め,さとう,じゃがい も	こまつな,たまね ぎ,にんじん	しょうゆ,みりん, さけ,だしじゃこ	654 kcal 24.8 g	19 月	《 <b>食育の日献立</b> 》 牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 白菜とわかめの酢の物 手作りお茶ふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,あつあげ,わか め,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,じゃ がいも,さとう,ごま	にんじん,たまね ぎ,さやいんげん, はくさい,ぎょろ こ	みりん,しお,し ょうゆ,だしかつお, す,さけ	618 kcal 23.9 g
5 月	牛乳 こぎつね寿司 のっぺい汁	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,ごま, あぶら,さといも, かたくり	ほししいたけ, にんじん,だい こん,ごぼう, あおねぎ	さけ,だしごん ぶ,しょうゆ, こめず,しお, みりん,だしかつ お	584 kcal 20.7 g	20 火	牛乳 ごはん ビーフシチュー ほうれんそうサ ラダ	ぎゅうにゅう,ぎ ゅうにく,スキム ミルク,さきみ フレーク	こめ,あぶら, じゃがいも,さ とう,こむぎ こ,バター,こめ コマカロニ, ノンエッグマ ヨネーズ	にんにく,にん じん,たまね ぎ,トマトビ ューレ,ほう れんそう,キ ャベツ,グ リンピース	しお,こしょう, ウスターソ ース,トマ トケチャ ップ,ウ ィン,ト リから スープ,し ょうゆ	693 kcal 25.3 g
6 火	牛乳 ごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ 小松菜と大根のみそ汁 白菜の浅漬け	ぎゅうにゅう,と りにく,あぶら あげ,い っきゅうみ そ	こめ,こめ,し お,かたく り,かたく り,かたく り,かたく り	にんにく,し ょうが,こ まつな, にんじん, だいこん, はくさい	しょうゆ,だし じゃこ,し お	682 kcal 26.3 g	21 水	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 竹輪ともやしのナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく,ちく わ	こめ,あぶら, さとう,か たくり,こ, ごまあぶ ら	たまねぎ, にんじん, ほししい たけ,にら, もやし, こまつな	しょうゆ, オイスタ ーソース, さけ,す	617 kcal 27.0 g
7 水	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ 中華コンスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご	こめ,あぶら, じゃがい も,さとう, かたくり こ,ごまあ ぶら	にんじん,たま ねぎ,に んじん, はくさい キムチ, ホール コーン, ク リーム コーン, みつば	みりん,し ょうゆ, さけ,し お,こし ょう, とり から ス ー プ	617 kcal 23.9 g	22 木	牛乳 ごはん わかさぎの更紗揚げ 京風みそ汁 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう, わかさ ぎ,とりに く,し ろみ そ,い っき ゅう み そ, ぶ た に く	こめ,か たく り, あ ぶ ら, じゃ が い も, さ と う, ご ま あ ぶ ら	しょうが, たまね ぎ, チ ン ゲ ン サ イ, ご ぼ う, に ん じ ん, こ ん に や く	しょうゆ, さけ, カ レ ー こ, だ し か つ お, み り ん	648 kcal 24.5 g
8 木	牛乳 黒豆ごはん 鮭の石垣フライ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう, くろま め,さけ(魚), あおの り,とう ふ,あ ぶら あげ, かまぼ こ	こめ,さ とう, こむぎ こ, パン こ, ごま あぶ ら	にんじん, ごぼう, あお ねぎ	しょうゆ, しお, さけ, だし かつ お	644 kcal 30.4 g	26 月	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, ベ ー コ ン, あ ら び き ボ ー ク ウ ィ ン ナ ー, チ ー ズ	こめ, お お む ぎ, オ リ ー ブ オ ィ ル, じゃ が い も, バ タ ー	たまね ぎ, にん じ ん, ビ ー マ ン, キ ャ ベ ツ, チ ン ゲ ン サ イ, パ セ リ	しお, カ レ ー こ, と り か ら ス ー プ, こ し ょう, し ょう ゆ	585 kcal 22.1 g
9 金	牛乳 全粒粉コッパン ポークビーンズ ごまドレッシングサ ラダ	ぎゅうにゅう, ぶた にく, だい ず	ぜ ん り ゅう ふ ん コ ッ パ ン, あ ぶ ら, じゃ が い も, と う に ゅう パ タ ー, さ と う, オ リ ー ブ オ ィ ル, ご ま	たまね ぎ, にん じ ん, に ん に く, マ ッ シ ュ ル ム (水 煮), パ セ リ, ト マ ト ビ ュー レ, キ ャ ベ ツ	しお, こし ょう, ト マ ト ケ チャ ップ, し ょう ゆ, ウ ィ ン, と り か ら ス ー プ, す	620 kcal 27.9 g	27 火	牛乳 ごはん さばの梅煮 根菜のみそ汁 ほうれん草のお浸し	ぎゅうにゅう, さば, さ つま あげ, い っ き ゅう み そ	こめ, さ と う	うめ ぼし, ほう れん そ う, にん じ ん, れん こ ん, ご ぼ う, た ま ね ぎ, あ お ね ぎ	さけ, み り ん, し ょう ゆ, だ し じゃ こ	675 kcal 24.7 g
13 火	牛乳 ごはん べっこう煮 小松菜の磯香和え	ぎゅうにゅう, ぶた にく, あ つ あ げ, の り	こめ, あ ぶ ら, さ と う	しょうが, だい こん, にん じ ん, さ や い ん げ ん, こ まつ な, は く さい	しょうゆ, さけ	555 kcal 20.0 g	28 水	牛乳 ごはん 酢豚 トックス ープ	ぎゅうにゅう, ぶた にく, と りに く	こめ, か たく り, こ, あ ぶ ら, さ と う, ト ッ ク, ご ま	しょうが, にん じ ん, た ま ね ぎ, た け の こ (水 煮), ビ ー マ ン, ほ し い た け, あ お ね ぎ	しょうゆ, す,ト マ ト ケ チャ ップ, と り か ら ス ー プ	699 kcal 25.2 g
14 水	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ ABCスープ 添えブロッコリー	ぎゅうにゅう, ハン バ ー グ, と りに く	こめ, さ と う, マ カ ロ ニ, あ ぶ ら	にん じ ん, た ま ね ぎ, ブ ロ ッ コ リ ー, パ セ リ	ト マ ト ケ チャ ップ, ウ ス ター ソ ー ス, み り ん, し お, こ し ょう, し ょう ゆ, と り か ら ス ー プ	614 kcal 24.0 g	29 木	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 豚汁	ぎゅうにゅう, とりに く, こ う 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	614 kcal 25.7 g
15 木	牛乳 水菜ごはん ほっけの唐揚げ あおさ汁	ぎゅうにゅう, とりに く, ほ っ け, と う ふ, あ ぶ ら あ げ, あ お さ の り	こめ, もち ごめ, あ ぶ ら, か たく り こ	にん じ ん, み ず な, し ょう が, え の き た け, だ い こん, は く さい	しょうゆ, さけ, み り ん, し お, だ し か つ お	614 kcal 24.6 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。

### ★ 産地消費食 ★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「キャベツ」「水菜」「だいこん」「青ねぎ」「はくさい」「ほうれんそう」「玉露粉」「一休みそ」「白みそ」は京田辺市産のものを使う予定です。



### ★ きせつのかおり ★

わかさぎ ほっけ あおさのり



### ★ 給食レシピ紹介 ★

QRコードを読み取ってもらくと、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ください。



### ★ 今月の献立について ★

- 2日(金) 節分献立・・・いわしの蒲焼き丼、福豆
- 16日(金) いい歯の日献立・・・カミカミカレー
- 19日(月) 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

昨今の急激な物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、従来の給食費(245円)では、安定的な給食提供が困難な状況のため、7月にお知らせしましたとおり学校給食費を270円に改定しました。なお、令和5年度は学校給食費改定分(25円)を市教育委員会が補助しておりますので、保護者の皆さまが負担する学校給食費徴収額に変わりはありません。