

3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 金	〈ひなまつり献立〉 牛乳 ちらし寿司 花麩入りすまし汁 菜の花のごま和え 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,ふうふ	こめ,さとう,ごま,ひながし	にんじん,ほししいたけ,えのきたけ,たまねぎ,あおねぎ,なのはな,はくさい	だしこんぶ,こめず,しお,しょうゆ,だしかつお,みりん,さけ	529 kcal 17.8 g	11 月	〈災害食献立〉 牛乳 さばのそぼろ丼 切干大根のみそ汁 フルーツ缶	ぎゅうにゅう,さば(水煮),わかめ,いっきゅうみそ	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,しょうが,きりぼしだいこん,みかん(缶),おうとう(缶),パイン(缶)	さけ,みりん,しょうゆ,だしじゃこ	600 kcal 25.1 g
4 月	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の豆乳みそ汁	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	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,チンゲンサイ	さけ,しょうゆ,だしじゃこ,だしかつお	632 kcal 27.2 g	12 火	牛乳 ごはん 豚肉のプルコギ風 春雨スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく	こめ,あぶら,さとう,ごま,りよくとうはるさめ,ごまあぶら	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,チンゲンサイ,にんじん	しょうゆ,トウバンジャン,しお,しょう,とりがらスープ	640 kcal 27.4 g
5 火	牛乳 ごはん 鮭のケチャップソース和え 白菜スープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,まぐろ,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	611 kcal 25.7 g	13 水	牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 みそ汁 キャベツの即席漬け	ぎゅうにゅう,さわら,しおこんぶ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,しめじ	しょうゆ,みりん,だしじゃこ	591 kcal 22.6 g
6 水	牛乳 きむたくごはん じゃがいもあんかけ 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,さやいんげん,こまつな,はくさい	しょうゆ,しお,こしょう	607 kcal 22.7 g	14 木	牛乳 とりごぼうピラフ ひよこ豆のスープ 大根と水菜のサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,ツナ	こめ,おおむぎ,あぶら,ひよこまめ,オリーブオイル,さとう	たまねぎ,ごぼう,にんじん,えだまめ,チンゲンサイ,だいこん,みずな	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ,す	574 kcal 24.2 g
7 木	牛乳 ごはん 鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 しのだ和え	ぎゅうにゅう,とりにく,うずらたまご(水煮),あぶらあげ,ちくわ	こめ,あぶら,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう	さけ,す,しょうゆ,みりん	639 kcal 25.7 g	15 金	〈卒業お祝い献立〉 〈セレクト給食〉 牛乳 赤飯 ヒレカツ 鶏肉の唐揚げ 花かまぼこのすまし汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,かまぼこ,とうふ	こめ,もちごめ,あぶら,ごま,こむぎこ,パンこ,あぶら,かたくりこ	しょうが,キャベツ,にんじん,あおねぎ,しめじ	しお,こしょう,ワイン,とんかつソース,しょうゆ,さけ,ゆかり,みりん,だしかつお	650 kcal 26.6 g
8 金	牛乳 きなこパン ポトフ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,ぶたにく,ツナ,ひじき	こがたパン,さとう,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,キャベツ,パセリ,こまつな	しお,こしょう,ワイン,しょうゆ,とりがらスープ	575 kcal 25.0 g	18 月	〈いい歯の日献立〉 〈食育の日献立〉 牛乳 麦入りごはん チキンカレー お茶まめサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,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,こめこマカロニ,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,りんご,えだまめ,ホールコーン,キャベツ,まっちゃん	しお,こしょう,ワイン,ガーリックパウダー,オールスパイス,カレーコ,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,とりがらスープ	748 kcal 26.1 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

- 1日(金) ひなまつり献立・・・ちらし寿司、花麩入りすまし汁、ひな菓子
- 11日(月) 災害食献立・・・さばのそぼろ丼、切干大根のみそ汁、フルーツ缶
- 15日(金) 卒業お祝い献立&セレクト給食・・・赤飯、主菜のセレクト(ヒレカツまたは鶏肉の唐揚げ)、花かまぼこのすまし汁
- 18日(月) いい歯の日献立&食育の日献立・・・お茶まめサラダ

★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ください。



【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。

★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」「水菜」「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★

- 菜の花 さわら わかめ ひじき

4月の給食は、10日(水) <<1年生は18日(木)>>から始まります。

