



3月 献立表



令和6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 たんばく質	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 たんばく質
3月	〈ひなまつり献立〉 牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 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, とうふ, たまご	こめ, さとう, かたくりこ, ごま, ひながし	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, あおなづき, 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, さけ	639 kcal 22.2 g	11日 火	〈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	591 kcal 23.9 g
4日 火	牛乳 ごはん くじらのケチャップ和え ABCスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, くじら, ベーコン	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう, マカロニ, オリーブオイル	しょうが, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, ホールコーン	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	652 kcal 28.1 g	12日 水	牛乳 ごはん ハ宝菜 大根のナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご(水煮), いか, ささみ, フレーク	こめ, あぶら, ごま, あぶら, かたくりこ, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, たけのこ(水煮), ほししいたけ, チンゲンサイ, だいこん	しょうゆ, さけ, しお, こしょう, す	605 kcal 26.3 g
5日 水	牛乳 きむたくごはん じゃがいもあんかけ きくらげの酢の物	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく	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, きくらげ, キャベツ	しょうゆ, しお, こしょう, す	611 kcal 21.6 g	13日 木	牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 みそ汁 小松菜のおかか和え	ぎゅうにゅう, さわら, とうふ, あぶらあげ, いっきゅうみそ, かつおぶし	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, あおなづき, こまつな, はくさい	しょうゆ, みりん, だしじゃこ	660 kcal 28.3 g
6日 木	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 パンサンスー	ぎゅうにゅう, こうやどうふ, ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごま, あぶら, マロニー	にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), ホールコーン, えだまめ, キャベツ	しょうゆ, さけ, オイスターソース, トウバンジャン, しお, こしょう, とりがらスープ, す	632 kcal 26.6 g	14日 金	〈卒業お祝い献立〉 〈セレクト給食〉 牛乳 赤飯 米粉ヒレカツ 鶏肉の唐揚げ 花かまぼこのすまし汁 すだちゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずのはな, フレーク, とりにく, かまぼこ, とうふ	こめ, もちごめ, あずき, ごま, あぶら, かたくりこ, こめこ, すだちゼリー	しょうが, ほうれんそう, しめじ, だいこん, たまねぎ	しお, こしょう, ワイン, とんかつソース, しょうゆ, さけ, みりん, だしかつお	645 kcal 23.0 g
7日 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	こめ, あぶら, 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	574 kcal 25.1 g	17日 月	〈食育の日献立〉 牛乳 牛丼 ほうれん草のすまし汁 手作り茶だんご	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, きなこ	こめ, あぶら, さとう, だんごこ, しらたまこ	こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, にんじん, あおなづき, ほうれんそう, えのきたけ, まっちゃん	しょうゆ, さけ, みりん, だしかつお, しお	650 kcal 25.2 g
10日 月	牛乳 ライス クリームシチュー ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, スキムミルク, チーズ, ロースハム	こめ, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, オリーブオイル, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ(乾)	しお, こしょう, しょうゆ, す, とりがらスープ	634 kcal 22.4 g	18日 火	〈いい歯の日献立〉 牛乳 ごはん わくわくビーフカレー まめまめサラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ツナ, だいず	こめ, オリーブオイル, じゃがいも, さとう, ごま, あぶら, こめこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, りんご, えだまめ, ホールコーン	しお, こしょう, ガラムマサラ, カレーこ, トマトケチャップ, ウスターソース, ちゅうのうソース, しょうゆ, す, とりがらスープ, ワイン	630 kcal 28.7 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。

☆今月の献立について

3日(月) ひなまつり献立・・・ちらし寿司、ひな菓子

11日(火) 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

14日(金) 卒業お祝い献立&セレクト給食・・・赤飯、主菜のセレクト(米粉ヒレカツまたは鶏肉の唐揚げ)、花かまぼこのすまし汁

17日(月) 食育の日献立・・・手作り茶だんご

18日(火) いい歯の日献立・・・まめまめサラダ



★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。



【保護者の皆様へ】 物価高騰等に伴う学校給食費への補助について
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、安全安心で質の高い給食を安定的に提供するため、4月から学校給食費を290円に改定しました。令和6年度は、引き続き保護者徴収額を245円に据え置きし、学校給食費290円との差額45円は市が補助します。

★地産地消給食★

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリ)」「小松菜」「青ねぎ」「白菜」「抹茶」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。

★きせつのおかり★



4月の給食は、9日(水)≪1年生は16日(水)≫から始まります。

