

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
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,さけ	639 kca 22.2 g	11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,じやがいも	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,しょうが,きりぼし大いこん,みかん(缶),おうとう(缶),パイン(缶)	さけ,みりん,しょうゆ,だしじやこ	591 kca 23.9 g
4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,ペークン	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,バセリ,キャベツ,ホールコーン	しょうゆ,さけ,トマトケチャップ,ウスターーソース,しお,こしょう,とりがらスープ,す	652 kca 28.1 g	12水	牛乳 ごはん 八宝菜 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 kca 26.3 g
5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,ペークン,ぶたにく	こめ,あぶら,じやがいも,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 kca 21.6 g	13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,あおねぎ,こまつな,はくさい	しょうゆ,みりん,だしじやこ	660 kca 28.3 g
6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 kca 26.6 g	14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,だいすき,ごまあぶら,かたくりこ,こめこ,すだちゼリー	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,どんかつソース,しょうゆ,さけ,みりん,だしかつお	645 kca 23.0 g
7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,じやがいも,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,バセリ,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 kca 25.1 g	17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,しらたまこ	こんにゃく,ごぼう,たまねぎ,にんじん,あおねぎ,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 kca 25.2 g
10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,じやがいも,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,バセリ(乾)	しお,こしょう,しょうゆ,す,とりがらスープ	634 kca 22.4 g	18火	〈いい歯の日献立〉 牛乳 ごはん わくわくピーフカレー まめまめサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,ツナ,だいすき	こめ,オリーブオイル,じやがいも,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,トマトケチャップ,ウスターーソース,ちゅうのうソース,しょうゆ,す,とりがらスープ,ワイン	630 kca 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
11日(火)	災害食献立
14日(金)	卒業お祝い献立&セレクト給食
17日(月)	食育の日献立
18日(火)	いい歯の日献立

★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。



【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、引き続き保護者微収額を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。

★きせつのかおり★



4月の給食は、9日(水)《1年生は16日(水)》から始まります。

