



## 2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 3 月	『節分献立』 牛乳 ごはん いわしの梅煮 小松菜入りみそ汁 白菜の即席漬け 福豆	ぎゅうにゅう,いわし,とうふ,あぶらあげ,いっきゅうみそ,しおこんぶ,だいこん(ふくまめ)	こめ,さとう	うめぼし,たまねぎ,にんじん,こまつな,はくさい	さけ,す,みりん,しょゆ,だじしゃこ	615 kcal 27.5 g	17 月	牛乳 ごはん ぶたすき煮 柚子大根	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ふ	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こんやく,はくさい,しろねぎ,だいこん,ゆず	しょうゆ,みりん,す,しお	592 kcal 22.5 g
4 火	牛乳 ソナピラフ キャベツのスープ ココアドーナツ	ぎゅうにゅう,ツナ,ウインナー,どうにゅう	こめ,あぶら,ホットケーキミックス,さとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム(水煮),キャベツ,チンゲンサイ	しお,こしょう,しょゆ,とりがらスープ,ココア	620 kcal 19.9 g	18 火	『いい歯の日献立』 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,とりにく,スキムミルク,チーズ	こめ,おむぎ,あぶら,じやがいも,こむぎ,バター,ちまみつ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,りんご,ホールコーン,キャベツ	しお,こしょう,ワイン,カレー,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,オールスパイス,とりがらスープ,す	653 kcal 22.6 g
5 水	牛乳 ごはん 酢豚 わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ,とうふ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	しようが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ほししいたけ,ピーマン,あおねぎ	しようゆ,す,トマトケチャップ,しお,こしょう,だしかつお	678 kcal 24.8 g	19 水	『食育の日献立』 牛乳 ごはん わかさぎの玉露揚げ 切干大根のみそ汁 じゃがいもきんぴら	ぎゅうにゅう,わかさぎ,ぶたにく,あぶらあげ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,じやがいも,さとう,ごまあぶら	ぎょくろこ,ごぼう,にんじん,こんにゃく,きりぼしだいこん,たまねぎ,こまつな	しお,さけ,しょうゆ,みりん,だじしゃこ	652 kcal 23.8 g
6 木	牛乳 わかめごはん ちゃんこうどん チンゲンサイとハムの炒め物 レモンサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,ロースハム	こめ,うどん,さとう,あぶら,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ほししいたけ,はくさい,あおねぎ,チンゲンサイ,しめじ,じょうが	わかめごはんのもどし,しようゆ,さけ,しお,だしこんぶ,だしかつお	571 kcal 21.2 g	20 木	牛乳 ごはん こぎつね寿司 のっけ汁 ぽんかん	ぎゅうにゅう,ちりめんじやこ,あぶらあげ,とりにく	こめ,さとう,ごま,あぶら,さといも,かたくりこ	ほししいたけ,にんじん,だいこん,ごぼう,あおねぎ,ぽんかん	さけ,だしこんぶ,しようゆ,こめず,しお,みりん,だしかつお	619 kcal 21.5 g
7 金	牛乳 黒糖食パン 冬野菜の豆乳煮 レモンサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,とうにゅう	こくどうしょくパン,あぶら,オリーブオイル,さとう,こめこ	にんじん,かぶ,はくさい,ブロッコリー,キャベツ,レモンかじゅう	しお,さけ,こしょう,とりがらスープ,す	605 kcal 25.3 g	21 金	牛乳 ごはん 一休納豆入りマーボー大根 春雨サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いっきゅうなっとう,ささみフレーク	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,りょくどうはるさぬめ	にんにく,しろねぎ,だいこん,にんじん,あおねぎ,キャベツ	トウパンジャン,しお,こしょう,さけ,テンメンジャン,しようゆ,す	598 kcal 21.7 g
10 月	牛乳 ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨スープ	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,かたくりこ,ごまあぶら,りょくどうはるさぬめ	にんにく,しようが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),チンゲンサイ	さけ,しようゆ,トウバンジヤン,す,しお,こしょう,とりがらスープ	648 kcal 26.0 g	25 火	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	しようゆ,オイスターソース,さけ,す	621 kcal 24.5 g
12 水	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ ぱりぱりたくあん和え	ぎゅうにゅう,とりにく,こうやどうふ,たまご,ちりめんじやこ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,さやいんげん,キャベツ,たくあん	しようゆ,みりん,だしかつお	617 kcal 25.8 g	26 水	牛乳 ごはん ほっつけの唐揚げ 根菜のみそ汁 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,ほっつけの唐揚げ,根菜のみそ汁	こめ,かたくりこ,あぶら,オリーブオイル,さとう	しようが,れんこん,ごぼう,たまねぎ,にんじん,あおねぎ,ブロッコリー,キャベツ	さけ,だじしゃこ,す,しお,こしょう	637 kcal 25.3 g
13 木	牛乳 黒豆ごはん さわらの甘酢かけ 京風みそ汁	ぎゅうにゅう,くろまめ,さわら,とりにく,しろみそ,いっきゅうみそ	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら,じやがいも	にんじん,ごぼう,たまねぎ,チンゲンサイ	しようゆ,しお,さけ,す,だしかつお	677 kcal 29.4 g	27 木	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	しようゆ,さけ	576 kcal 22.0 g
14 金	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ 米粉マカロニのスープ 添えブロッコリー お楽しみデザート	ぎゅうにゅう,ハンバーグ,ベーコン	こめ,さとう,こめこマカロニ,おののしまデザート	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,こまつな,ブロッコリー	トマトケチャップ,ウスターソース,みりん,しお,こしょう,とりがらスープ,しようゆ	788 kcal 28.4 g	28 金	牛乳 うずまきバターパン 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,ささみフレーク	うずまきバターパン,あぶら,じやがいも,さとう,こむぎ,バター,ごめこマカロニ,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	しお,こしょう,ウスターソース,トマトケチャップ,ワイン,とりがらスープ,しようゆ	744 kcal 28.0 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。

### ★ 地産地消給食 ★

今月の「米（特別栽培米ヒノヒカリ）」「キャベツ」「小松菜」「だいこん」「青ねぎ」「はくさい」「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。



### ★ 今月の献立について ★

- 3日（月） 節分献立 ······ いわしの梅煮、福豆
- 18日（火） いい歯の日献立 ······ カミカミカレー
- 19日（水） 食育の日献立 ······ わかさぎの玉露揚げ



### ★ 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。