

3月 献立表

令和7年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立〇〇小学校

| 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 |
|-----|--|--|--|--|--|--------------------|-----|---|---------------------------------|--|---|--|--------------------|
| 2月 | 牛乳 ごはん マーボー春雨 大根のナムル | ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,ささみ フレーク | こめ,あぶら,さとう,りょくとうはる さめ,ごまあぶら | しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,あおねぎ,だいこん | さけ,しょうゆ,オ イスターソース,す | 619 kcal 24.9 g | 11水 | <災害食献立> 牛乳 ツナそばろ井 切干大根のみそ汁 フルーツ缶 | ぎゅうにゅう,ツナ,ひじき,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,りんご(缶),おうとう(缶),パイン(缶) | さけ,みりん,しょうゆ,だしじゃこ | 592 kcal 25.0 g |
| 3火 | <ひなまつり献立> 牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 小松菜のごま和え ひなあられ | ぎゅうにゅう,こうやどうふ,ちりめん じゃこ,のり,かまぼこ,たまご,ツナ | こめ,さとう,かたくりこ,ごま,ひな あられ | にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,しめじ,あおねぎ,こまつな | だしこんぶ,こめ ず,しお,しょうゆ, けずりぶし,さけ | 566 kcal 23.0 g | 12木 | 牛乳 ごはん 豚肉のソースマリネ 米粉マカロニのサラダ | ぎゅうにゅう,ぶたにく | こめ,あぶら,こめ こマカロニ,ノン エッグマヨネーズ | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ | しお,こしょう,ト マトケチャップ,ウ スターソース | 704 kcal 25.9 g |
| 4水 | 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,ぶたにく | こめ,かたくりこ, あぶら,さとう,マ カロニ,じゃがいも,オリーブオイル | しょうが,たまねぎ,パセリ,キャベツ,にんじん,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 | 648 kcal 28.1 g | 13金 | <卒業お祝い献立> <セレクト給食> 牛乳 赤飯 鶏肉の唐揚げ さばの竜田揚げ 菜の花入りすまし汁 すだちゼリー | ぎゅうにゅう,とり にく,さば,とうふ, ふ | こめ,もちごめ,あ ずき,ごま,かたくり こ,あぶら,すだ ちゼリー | しょうが,にんにく,なのはな,たまねぎ,えのきたけ,にんじん | しお,しょうゆ,さ け,みりん,けずり ぶし | 682 kcal 26.5 g |
| 5木 | 牛乳 ごはん 京風うま煮 キャベツのおかか和え | ぎゅうにゅう,とり にく,だいず,あつ あげ,さつまあげ, ひじき,かつおぶし | こめ,あぶら,さとう | にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ | しょうゆ,しお,さ け,けずりぶし | 624 kcal 27.8 g | 16月 | 牛乳 きむたくごはん うま塩肉じゃが 白菜の昆布和え | ぎゅうにゅう,ベー コン,とりにく,こ んぶ | こめ,あぶら,じゃ がいも,さとう,ご まあぶら | はくさいキムチ,た くあん,にんにく, しょうが,にんじ ん,たまねぎ,こん にやく,あおねぎ, はくさい,キャベツ | しょうゆ,しお,み りん | 614 kcal 22.7 g |
| 6金 | 牛乳 きなこパン 米粉のさっぱりシチュー 大根と水菜のサラダ | ぎゅうにゅう,きな こ,とりにく | こがたパン,さとう,あぶら,じゃがいも,こめこ,なま クリーム,オリーブ オイル | たまねぎ,にんじん,パセリ,だいこん,みずな | しお,こしょう,とり がらスープ,す,しょうゆ | 594 kcal 24.6 g | 17火 | <食育の日献立> 牛乳 豚丼 もずくスープ 手作り茶だんご | ぎゅうにゅう,ぶた にく,もずく,とう ふ,きなこ | こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,だ んごこ,しらたまこ | しょうが,たまねぎ,えのきたけ,こ んにやく,あおね ぎ,にんじん,まっ ちゃ | しょうゆ,さけ,み りん,しお,こしょ う,けずりぶし | 688 kcal 28.7 g |
| 9月 | 牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 チンゲンサイの華風和え | ぎゅうにゅう,こう やどうふ,ぶたに く,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 | 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, チンゲンサイ | しお,こしょう,さ け,トウバンジャ ン,しょうゆ,オイ スターソース,とり がらスープ,す | 636 kcal 28.2 g | 18水 | <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,みそ,ツナ, だいず | こめ,さとう,あぶ ら,じゃがいも,フ ライドオニオン,は ちみつ,こめこ,ご まあぶら | しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,トマト(水煮), りんご,えだまめ, ホールコーン | しお,こしょう,ワイ ン,カルダモン,ター メリック,クミン,カ レーコ,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,とり がらスープ,す | 650 kcal 28.4 g |
| 10火 | 牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 豆腐とわかめのすまし汁 白菜のゆかり和え | ぎゅうにゅう,さわ ら,とうふ,わかめ | こめ,かたくりこ, あぶら,さとう | ほししいたけ,にん じん,たまねぎ,え のきたけ,はくさい | しょうゆ,みりん, さけ,けずりぶし, だしこんぶ,ゆかり | 623 kcal 27.1 g | | | | | | | |

【保護者の皆様へ】 米価高騰に伴う学校給食費の改定と市補助について
米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、安全安心して質の高い給食を安定的に提供するため、令和7年12月から学校給食費を326円に改定しました。ただし、米価高騰に伴う学校給食費の改定分は、市が補助（負担）しますので、保護者の負担額は据え置きとなります。
※据え置きとなる保護者徴収額275円と、学校給食費326円との差額51円は市が補助します。

☆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(火) ひなまつり献立・・・ちらし寿司、ひなあられ
11日(水) 災害食献立・・・ツナそばろ井、切干大根のみそ汁、フルーツ缶
13日(金) 卒業お祝い献立&セレクト給食・・・赤飯、主菜のセレクト(鶏肉の唐揚げまたは さばの竜田揚げ)、菜の花入りすまし汁、すだちゼリー
17日(火) 食育の日献立・・・手作り茶だんご
18日(水) いい歯の日献立・・・まめまめサラダ

★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」「大根」「青ねぎ」「菜の花」「白菜」「抹茶」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。

★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。




★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、9日(木) <<1年生は15日(水)>>から始まります。


