



2月献立表



令和4年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市三山木小学校

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
1 水	牛乳 わかめごはん ちゃんこうどん 小松菜とハムの炒めもの	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,こまあぶら	にんじん,だいこん, ほししいたけ,はく さい,あおねぎ,こま まつな,キャベツ,しろ ねぎ,しょうが	わかめごはんのも と,しょうゆ,さけ,し お,だしこんぶ,だし かつお	615 kcal 22.6 g	15 水	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいもの豆乳みそ汁	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,じゃがいも	しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ, しめじ,こまつな	さけ,しょうゆ,だし じゃこ,だしかつお	678 kcal 28.2 g
2 木	牛乳 ごはん 豚肉のブルコギ風 トックスープ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,みそ,とり にく	こめ,あぶら,さとう, こま,トック	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,ほしし いたけ,にんじん,し ろねぎ,チンゲンサ イ	しょうゆ,トウバン ジャン,とりがら スープ	681 kcal 27.5 g	16 木	＜いい歯の日献立＞ 牛乳 ごはん わかさぎの磯辺揚げ とうふのすまし汁 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう,わ かさぎ,あおのり, とうふ,あぶらあ げ,かまぼこ,ぶた にく	こめ,かたくりこ,あ ぶら,さとう,こまあ ぶら	にんじん,あおねぎ, ごぼう,こんにゃく	しお,さけ,しょうゆ, だしかつお,みりん	617 kcal 23.8 g
3 金	＜節分献立＞ 牛乳 いわしの蒲焼き丼 麩のすまし汁 福豆	ぎゅうにゅう,い わし,ぶ,だいず (ふくまめ)	こめ,かたくりこ,あ ぶら,さとう	ほうれんそう,たま ねぎ,にんじん,えの きたけ	しょうゆ,みりん,さ け,だしかつお	653 kcal 24.3 g	17 金	＜食育の日献立＞ 牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 白菜の浅漬け 手作りお茶ふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,あつあげ, ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,じゃが いも,さとう,こま	にんじん,たまねぎ, さやいんげん,はく さい,しょうが,ぎょ くろこ	みりん,しお,しょう ゆ,だしかつお,さけ	639 kcal 24.4 g
6 月	牛乳 麦入りごはん ボークカレー レモンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,スキムミ ルク,チーズ	こめ,おおむぎ,あぶ ら,じゃがいも,こむ ぎ,バター,はちみつ, オリーブオイル, さとう	たまねぎ,にんじん, りんご,キャベツ,レ モンかじゅう	ワイン,カレーこ,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,しお,こしょう, とりがらスープ,す	699 kcal 21.7 g	20 月	牛乳 ごはん かしわのすき焼き煮 柚子大根	ぎゅうにゅう,と りにく,ぶ	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,はくさ い,あおねぎ,だいこ ん,ゆず	しょうゆ,みりん,す しお	603 kcal 21.4 g
7 火	牛乳 ごはん ほっけのから揚げ 根菜のみそ汁 添えブロッコリー	ぎゅうにゅう, ほっけ,さつまあ げ,いっきゅうみ そ	こめ,かたくりこ,あ ぶら	しょうが,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	さけ,だしじゃこ, しょうゆ	601 kcal 23.1 g	21 火	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とし 豚汁	ぎゅうにゅう,と りにく,こうやど うふ,たまご,ぶた にく,いっきゅう みそ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,じゃが いも	にんじん,たまねぎ, さやいんげん,ごぼ う,あおねぎ	しょうゆ,みりん,だ しかつお,だしじゃ こ	637 kcal 25.7 g
8 水	牛乳 こぎつね寿司 のっぺい汁 はっさく	ぎゅうにゅう,ち りめんじゃこ,あ ぶらあげ,とりに く	こめ,さとう,こま,あ ぶら,さといも,かた くりこ	ほししいたけ,にん じんのきだけ,ごぼ う,あおねぎ,はっさ く	さけ,だしこんぶ, しょうゆ,こめず,し お,みりん,だしかつ お	639 kcal 21.9 g	22 水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 けんちん汁 土佐和え	ぎゅうにゅう,さ ば,みそ,あぶらあ げ,とうふ,かつお ぶし	こめ,さとう,こまあ ぶら	しょうが,こんにゃ く,にんじん,ほしし いたけ,あおねぎ,ほ うれんそう,キャベ ツ	しょうゆ,さけ,だし かつお	694 kcal 27.2 g
9 木	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 油揚げとじゃがいものみそ汁 白菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう,と りにく,あぶらあ げ,いっきゅうみ そ	こめ,かたくりこ,あ ぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,あおね ぎ,はくさい	しお,こしょう,さけ, だしじゃこ,ゆかり, しょうゆ	716 kcal 25.4 g	24 金	牛乳 全粒粉パン 米粉のさっぱりシチュー こまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,と りにく	ぜんりゅうふんパ ン,あぶら,じゃがい も,こめ,こなまク リーム,オリーブオ イル,さとう,こま	たまねぎ,にんじん, パセリ,キャベツ	しお,こしょう,とり がらスープ,しょう ゆ,す	630 kcal 25.1 g
10 金	牛乳 黒糖パン ポトフ ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,ツナ	こくとうしょくパ ン,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, だいこん,パセリ, ホールコーン,キャ ベツ	しお,こしょう,ワイン, しょうゆ,とりが らスープ	658 kcal 27.6 g	27 月	牛乳 ごはん 肉キャベツ 中華スープ	ぎゅうにゅう,ぶ たにく,みそ,とう ふ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,こま,こ まあぶら	しょうが,キャベツ, にんじん,たまねぎ, りんご,チンゲンサ イ	さけ,しょうゆ,みり ん,トマトケチャッ プ,ウスターソース, コチュジャン,トウ バンジャン,しお,こ しょう,とりがら スープ	643 kcal 25.7 g
13 月	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 チンゲンサイの華風和え	ぎゅうにゅう,と うふ,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,こまあ ぶら	たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,にら, チンゲンサイ,もや し	しょうゆ,オイス ターソース,しお,す	629 kcal 25.2 g	28 火	牛乳 カレーピラフ キャベツのスープ じゃがチーズ	ぎゅうにゅう,と りにく,あらびき ボークウイン ナー,ベーコン, チーズ	こめ,おおむぎ,オ リーブオイル,じゃ がいも,バター	たまねぎ,にんじん, ピーマン,マッシュ ルーム(水煮),キャ ベツ,チンゲンサイ, パセリ	しお,カレーこ,こ しょう,しょうゆ,と りがらスープ	627 kcal 22.7 g
14 火	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ 米粉マカロニのスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう,ハ ンバーグ,とりに く	こめ,さとう,かたく りこ,あぶら,チョコ プリン,こめこマカ ロニ	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(水 煮),キャベツ,ホール コーン,こまつな	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	707 kcal 23.8 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(ヒノヒカリ)」「キャベツ」「だいこん」「はくさい」「れんこん」
「こまつな」「青ねぎ」「ブロッコリー」「ほうれんそう」「玉露粉」は
京田辺市産のものを使う予定です。

★ きせつのかおり ★

はっさく わかさぎ ほっけ



☆ 今月の献立について ☆

3日(金) 節分献立・・・いわしの蒲焼き丼 福豆
16日(木) いい歯の日献立・・・わかさぎの磯辺揚げ きんぴらごぼう
17日(金) 食育の日献立・・・手作りお茶ふりかけ



【保護者の皆様へ】 給食費への補助金について

市では、今般のコロナ禍における原油高騰・物価高騰により学校給食食材も価格が高騰する中、保護者の給食費負担を軽減するため、国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、給食費1食あたり約18円の補助を行いました。今年度(令和4年度)は保護者の皆様から集められる給食費1食あたり245円に18円を加えた263円で食材調達を行っています。