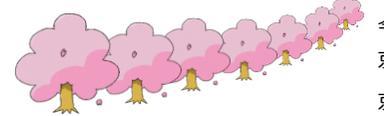


3月 献立表



令和4年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立三山木小学校

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
1 水	牛乳 ごはん くじらのケチャップ和え 白菜スープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、くじら、とりにく	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、オリブオイル	しょうが、はくさい、えのきたけ、あおねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	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	633 kcal 27.7 g
2 木	牛乳 ごはん いり豆腐 小松菜とコーンの和えもの	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、ちくわ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、オリブオイル	こんにゃく、にんじん、たけのこ(水煮)、ほししいたけ、たまねぎ、あおねぎ、ホールコーン、こまつな	しょうゆ、こしょう、しお、す	620 kcal 24.0 g
3 金	〈ひなまつり献立〉 牛乳 ちらし寿司 花かまぼこのすまし汁 白菜のごま和え ひし形三色ゼリー	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、こうやどうふ、のり、かまぼこ、とうふ	こめ、さとう、ごま、ゼリー	にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、みつば、しめじ、はくさい、ほうれんそう	だしこんぶ、こめず、しお、しょうゆ、だしかつお、みりん、さけ	606 kcal 19.4 g
6 月	牛乳 ごはん さばの生姜煮 じゃがいもとしめじのみそ汁 ほうれん草とキャベツの磯香和え	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、いっきゅうみそ、のり	こめ、さとう、じゃがいも	しょうが、しめじ、にんじん、あおねぎ、ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ、さけ、みりん、だしじゃこ	705 kcal 26.0 g
7 火	牛乳 とりごぼろピラフ ABCスープ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ツナ、ひじき	こめ、おおむぎ、あぶら、マカロニ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、えだまめ、パセリ、こまつな	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ	615 kcal 23.0 g
8 水	牛乳 ごはん 筑前煮 三色おひたし ごまじゃこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、ちりめんじゃこ、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、ごま	こんにゃく、たけのこ(水煮)、ごぼう、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな、きりぼしだいこん	しょうゆ、みりん、さけ	613 kcal 24.8 g
9 木	牛乳 ごはん マーボー春雨 チンゲンサイとハムの炒めもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、ロースハム	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、チンゲンサイ、しめじ	さけ、しょうゆ、オイスターソース、しお	632 kcal 22.5 g

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
10 金	牛乳 きなこパン もち玄米のミネストローネ ポパイサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、チキンハム	こがたパン、さとう、あぶら、もちげんまい、じゃがいも、バター、こめこマカロニ、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト(水煮)、パセリ、ほうれんそう	しお、こしょう、とりがらスープ、トマトケチャップ、しょうゆ	609 kcal 21.6 g
13 月	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン、みつば	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、オイスターソース、トウバンジャン、とりがらスープ	643 kcal 25.0 g
14 火	牛乳 ごはん さわらの照り焼き風 玉葱と豆腐のみそ汁 小松菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、あぶらあげ、いっきゅうみそ	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、もやし	しょうゆ、みりん、だしじゃこ、ゆかり	637 kcal 25.5 g
15 水	牛乳 きむたくごはん じゃがいもあんかけ チンゲンサイのおかか和え	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、かつおぶし	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、チンゲンサイ、はくさい	しょうゆ、しお、こしょう	636 kcal 22.1 g
16 木	〈いい歯の日献立〉 牛乳 救給カレー まめまめサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ツナ、だいたす、ヨーグルト	きゅうきゅうカレー、ごまあぶら、さとう	えだまめ、ホールコーン、みかん(缶)、パイナップル(缶)、おうとう(缶)	す、しょうゆ	714 kcal 19.1 g
17 金	〈卒業お祝い献立〉 〈セレクト給食〉 〈食育の日献立〉 牛乳 赤飯 お茶めヒレカツ 鶏肉の玉露揚げ 菜の花入りすまし汁 即席漬け	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、ふ	こめ、もちごめ、あずき、ごま、かたくりこ、あぶら、こむぎこ、パンこ	しょうが、ぎょくろこ、なのはな、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、さけ、しお、こしょう、ワイン、とんかつソース、みりん、だしかつお、しおこんぶ	684 kcal 27.0 g
20 月	牛乳 麦入りごはん ビーフカレー チキンとコーンのサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、スキムミルク、チーズ、ささみフレーク	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、はちみつ、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、ホールコーン、キャベツ、ふくじんづけ	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、こしょう、しお、とりがらスープ	774 kcal 27.3 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(金) ひなまつり献立・・・ちらし寿司、花かまぼこのすまし汁、ひなまつりデザート
 16日(木) いい歯の日献立・・・まめまめサラダ
 17日(金) 卒業お祝い献立&セレクト給食&食育の日献立
 ……赤飯、主菜のセレクト(お茶めヒレカツまたは鶏肉の玉露揚げ)、菜の花入りすまし汁

※3月16日(木)は、救給カレーを提供します。
 救給カレーは給食の緊急時対応非常食として備蓄し、年に1回給食として提供しています。



【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。

★地産地消給食★
 今月の「米(ヒノヒカリ)」「キャベツ」「小松菜」「青ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「菜の花」「玉露粉」は、京田辺市産のものを使う予定です。



4月の給食は、12日(水)≪1年生は18日(火)≫から始まります。

