

# 4月献立表

令和4年度  
京田辺市学校給食委員会  
京田辺市立薪小学校

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
11月	牛乳 ごはん 鶏肉の中華炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、とり にく、あつあげ、ふた にく	こめ、あぶら、さと う、かたくりこ、こま あぶら、ワンタンの かわ	にんにく、しょうが、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ (水煮)、もやし、チンゲ ンサイ	さけ、しょうゆ、トウ バンジャン、す、こ しょう、とりがらすー プ	676 kcal 26.2 g	20水	《入学・進級お祝い献立》 牛乳 ちらし寿司 花かまぼこのすまし汁 フルーツヨーグルト	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、ヨーグル ト	こめ、さとう	にんじん、たけのこ (水煮)、ほししいたけ、 グリーンピース、みつ ば、しめじ、みかん (缶)、パイン(缶)、おう とう(缶)	だしこんぶ、こめず、 しお、しょうゆ、だし かつお、みりん、さけ	580 kcal 20.7 g
12火	牛乳 山菜ごはん ほっけのから揚げ もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう、あぶ らあげ、ほっけ、いっ きゅうみそ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、じゃがいも、も ちこめ	さんさい(水煮)、にん じん、ほししいたけ、 しょうが、にんにく、 もやし、たまねぎ、あ おねぎ	さけ、みりん、しょう ゆ、しお、だしこんぶ、 だしじゃこ	620 kcal 24.3 g	21木	牛乳 ごはん さばの梅煮 さつま揚げのみそ汁 キャベツの即席漬け	ぎゅうにゅう、さば、 さつまあげ、いっ きゅうみそ、しおこ んぶ	こめ、さとう、じゃが いも	うめほし、しめじ、た まねぎ、あおねぎ、 キャベツ、にんじん	さけ、す、みりん、しょ うゆ、だしじゃこ	682 kcal 24.0 g
13水	牛乳 ごはん マーボー春雨 チンゲンサイの華風和え	ぎゅうにゅう、ふた にく、いか	こめ、あぶら、さと う、りょくとうはる さめ、こまあぶら	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、 きゅうり	さけ、しょうゆ、オイ スターソース、しお、 す	619 kcal 20.8 g	22金	牛乳 黒糖パン 米粉のさっぱりシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう、とり にく	こくとうパン、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	たまねぎ、にんじん、 パセリ、キャベツ、 きゅうり	しお、こしょう、とり がらすープ、す	641 kcal 23.4 g
14木	牛乳 豚丼 わかめのすまし汁 手作りよもぎ団子	ぎゅうにゅう、ふた にく、わかめ、きなこ	こめ、あぶら、さと う、しらたまこ、だん ごこ	しょうが、たまねぎ、 えのきたけ、こんにゃ く、あおねぎ、にんじ ん、みつば、よもぎこ	しょうゆ、さけ、みり ん、だしこんぶ、だし かつお、しお	680 kcal 25.9 g	25月	牛乳 チキンライス 野菜スープ 春キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン、ツナ	こめ、おおむぎ、あぶ ら、さとう、じゃがい も、オリーブオイル	たまねぎ、マッシュ ルーム(水煮)、グリン ピース、ほうれんそ う、キャベツ、きゅう り、にんじん、レモン かじゅう	とりがらすープ、し お、こしょう、トマト ケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、す	589 kcal 23.1 g
15金	牛乳 麦入りごはん ビーフカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、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、グリーンピー ス、キャベツ、きゅう り	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 りがらすープ、す	685 kcal 21.8 g	26火	牛乳 ごはん 鮭のレモンしょうゆかけ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう、さけ、 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、 レモンかじゅう、えの きたけ、こまつな	しお、こしょう、ワイ ン、しょうゆ、だし じゃこ	631 kcal 27.2 g
18月	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん 豚肉のソースマリネ まめめサラダ	ぎゅうにゅう、ふた にく、ツナ、だいず	こめ、あぶら、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、えだま め、ホールコーン、 きゅうり	しお、こしょう、トマ トケチャップ、ウス ターソース	720 kcal 28.7 g	27水	牛乳 ごはん 春キャベツの回鍋肉 にらスープ	ぎゅうにゅう、ふた にく、みそ、ロースハ ム	こめ、あぶら、さと う、かたくりこ、こま 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、にら、えのきたけ	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、とりがらすー プ	627 kcal 25.1 g
19火	《食育の日献立》 牛乳 たけのこごはん 鶏肉の玉露揚げ 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう、あぶ らあげ、とりにく、ふ	こめ、もちこめ、かた くりこ、あぶら	さんさい(水煮)、にん じん、ほししいたけ、 ぎょくろこ、ほうれん そう、たまねぎ、えの きたけ	しょうゆ、さけ、だし こんぶ、しお、こしょ う、だしかつお	677 kcal 26.3 g	28木	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ かきたま汁	ぎゅうにゅう、ハン バーグ、とうふ、たま ご	こめ、さとう、かたく りこ	にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、あおね ぎ	しょうゆ、さけ、しお、 だしかつお、だしこん ぶ	621 kcal 23.9 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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
本年度の給食は、11日(1年生は15日)から始まります。  
献立は市内9小学校統一献立で、年間185回の給食を実施する予定です。  
パンは2週間に1回、それ以外の日はごはんを主食とする予定です。  
ごはんは自校炊飯ですので、炊き込みごはんなども実施しています。  
良い品質の食材をもとめ、できるだけ加工品は使わずに、手作りを心がけています。  
毎月18日に「いい歯の日献立」としてよく噛む献立を実施しています。  
毎月19日は「食育の日献立」として、京田辺市が玉露の特産地であることにちなんで、お茶を使った献立を実施します。(6月のみ「まごわ(は)やさしい」献立になります。)  
地産地消として、京田辺市で作られた米(ヒノヒカリ)や、その他の農作物、加工食品(みそ等)を使っています。



★給食費返金についてのお知らせ★  
給食費の返金については食材等の発注を考慮し、全京田辺市立小学校におきまして次のように対応させていただきます。  
①学級閉鎖・臨時休校等の時・・・返金は致しません。  
②病気やけがによる長期欠席の時・・・お子さんが連続して欠席することが確定した場合、その連絡を頂いた日から数えて6食目から返金を致します。必ず学校へご連絡ください。  
\*なお、対象となる返金につきましては、年度末の精算月に一括して行います。



☆今月の献立について☆  
18日(月)いい歯の日献立・・・まめめサラダ  
19日(火)食育の日献立(お茶献立)・・・鶏肉の玉露揚げ  
20日(水)入学・進級お祝い献立・・・ちらし寿司、花かまぼこのすまし汁、フルーツヨーグルト

★教育委員会ホームページにて給食レシピを公開しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

★きせつのかおり★

たけのこ 春キャベツ 山菜 わかめ よもぎ



☆地産地消給食

今月の米(ヒノヒカリ)、春キャベツ、キャベツ、たけのこ、小松菜、チンゲンサイ、青ねぎ、ほうれん草、玉露粉、一休みそは、京田辺市産を使用する予定です。