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
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,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,こまつな,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
2 木	牛乳 ごはん フルコギ トックスープ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,みそ,とりにく	こめ,あぶら,さとう,ごま,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,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
3 金	**《節分献立》** 牛乳 いわしの蒲焼き丼 麸のすまし汁 福豆	ぎゅうにゅう,いわし,ふ,だいず（ふくまめ）,とうふ	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	しょうゆ,みりん,さけ,だしかつお	653 kcal 24.3 g
6 月	牛乳 麦入りごはん ビーフカレー レモンサラダ	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,こむぎこ,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
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
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,ぶたにく	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,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
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,ぶたにく	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
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,ウインナー	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
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,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	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
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
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,とりにく	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,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
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,ごまあぶら	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
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,ごま	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
20 月	牛乳 ごはん すき焼き煮 柚子大根	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,ふ	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
21 火	**《6年生アイデアレシピ》** 牛乳 ごはん チキン南蛮 白菜スープ お楽しみデザート	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	こめ,あぶら,さとう,ノンエッグタルタルソース,かたくりこ,クレープ	しょうが,キャベツ,はくさい,たまねぎ,あおねぎ	さけ,しょうゆ,す,しお,こしょう,とりがらスープ	637 kcal 25.7 g
22 水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 げんちん汁 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,ごまあぶら	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
24 金	**《薪っ子大好き給食No.3》** 牛乳 全粒粉パン 米粉のさっぱりシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	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,ダイスゼリー（いちご）	たまねぎ,にんじん,パセリ,みかん（缶）,おうとう（缶）,パイン（缶）	しお,こしょう,とりがらスープ	630 kcal 25.1 g
27 月	牛乳 ごはん 牛肉の三菜炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,とりにく,とうふ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,	キャベツ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,パセリ	さけ,しょうゆ,す,オイスターソース,しお,こしょう,とりがらスープ	643 kcal 25.7 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,あらびきポークウインナー,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

★ 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
２１日（火）　6年生アイデアレシピ・・6年生が家庭科の授業で考えたレシピの中で、「チキン南蛮」が給食に登場します。
２４日（金）　薪っ子大好き給食No.3・・フルーツポンチ ※薪小給食ランキング3位

【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。