



4月献立表



令和5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
12 水	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ じゃがいもの豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう,ハン バーグ,あぶらあ げ,とうにゅう, いっきゅうみそ	こめ,あぶら,さど う,かたくりこ, じゃがいも	にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,チンゲ ンサイ	しょうゆ,さけ,だし じゃこ,だしかつお	663 kcal 25.2 g	21 金	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,ぶた にく,みそ,ロース ハム	こめ,あぶら,さど 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,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	621 kcal 25.0 g
13 木	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,ぶ たにく	こめ,あぶら,さど う,かたくりこ,ご 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	673 kcal 26.0 g	24 月	牛乳 チキンライス ABC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,さ とう,あぶら,マカ ロニ,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),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	595 kcal 22.5 g
14 金	牛乳 山菜ごはん あじの竜田揚げ たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,あじ,いっ きゅうみそ	こめ,もちごめ,か たくりこ,あぶら	さんさい(水煮),にん じん,ほししいたけ, しょうが,にんにく, しめじ,キャベツ,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 25.5 g	25 火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 沢煮椀 キャベツの即席漬け	ぎゅうにゅう,さ ば,みそ,ぶたにく	こめ,さとう,あぶ ら	しょうが,たまねぎ, にんじん,えのきた け,みつば,キャベツ	しょうゆ,さけ,しお, だしかつお,しおこん ぶ	694 kcal 26.8 g
17 月	牛乳 豚丼 小松菜のみそ汁 手作りよもぎ団子	ぎゅうにゅう,ぶた にく,さつまあげ, いっきゅうみそ,き なこ	こめ,あぶら,さと う,しらたまこ,だ いごこ	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,こまつな,よもぎ こ	しょうゆ,さけ,みり ん,だしじゃこ,しお	701 kcal 27.8 g	26 水	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶた にく,あぶらあげ, いっきゅうみそ	こめ,あぶら,かた くりこ	しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ, だいこん,ごぼう,こ んにゃく,あおねぎ	さけ,しょうゆ,だし じゃこ	663 kcal 27.0 g
18 火	《いい歯の日献立》 牛乳 麦入りごはん ビーフカレー まめまめサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅ うにく,スキムミル ク,チーズ,ツナ,だ いず	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,えだまめ, ホールコーン,きゅう り	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,こしょう,しお,と りがらすープ	769 kcal 26.6 g	27 木	牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ 五目汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう,とり にく,ぶたにく,ち くわ	こめ,かたくりこ, あぶら	しょうが,こまつな, もやし,ごぼう,たま ねぎ,にんじん,こん にゃく,あおねぎ	しょうゆ,さけ,ゆか り,しお,だしかつお	727 kcal 26.7 g
19 水	《食育の日献立》 牛乳 たけのこごはん 鮭の玉露揚げ 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,さけ(魚),ふ 	こめ,かたくりこ, あぶら	たけのこ,ぎょくろ こ,ほうれんそう,た まねぎ,にんじん,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	624 kcal 27.8 g	28 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	たまねぎ,にんじん, パセリ,きゅうり, ホールコーン,キャベ ツ	しお,こしょう,とり がらすープ,す	655 kcal 24.9 g
20 木	《入学・進級お祝い献立》 牛乳 ちらし寿司 花かまぼこのかきたま汁 白玉入りフルーツポンチ	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,たまご	こめ,さとう,かた くりこ,しらたまだ いご	にんじん,たけのこ (水煮),ほししいた け,きぬさや,たまね ぎ,みつば,みかん (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,さけ	597 kcal 21.0 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、12日(1年生は18日)から始まります。

献立は市内9小学校統一献立で、年間186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。



☆今月の献立について☆

18日(火)いい歯の日献立・・・まめまめサラダ

19日(水)食育の日献立(お茶献立)・・・鮭の玉露揚げ

20日(木)入学・進級お祝い献立・・・ちらし寿司、花かまぼこのかきたま汁、白玉入りフルーツポンチ

☆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、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。



☆きせつのかおり☆

たけのこ 春キャベツ 山菜 よもぎ

