

# 令和5年3月 学校給食献立予定表



福知山市教育委員会  
福知山市学校給食会  
学校給食センター

(中学校)

日 (曜)	献立名 牛乳は毎日つきます	エネルギー kcal 基準値 820	塩分 g 基準値 2.5	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
1 (水)	ご飯 さばの塩焼き 信田和え ぶた汁	727	2.7	牛乳 さば 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖	ほうれん草 白菜 にんじん 大根 ねぎ
2 (木)	全粒粉パン ブルーベリージャム かぼちゃひき肉フライ ごまドレッシングサラダ 水菜のスープ	823	3.2	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とり肉	全粒粉パン 米油 ごまドレッシング ブルーベリージャム	キャベツ にんじん とうもろこし 白菜 玉ねぎ 水菜
3 (金)	ツナマヨの手巻きずし(★すし飯) じゃがいものみそ汁 桜もち	707	3.6	牛乳 まぐろ水煮 手巻きのり 豆腐 みそ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 桜もち	にんじん 玉ねぎ きゅうり かんぴょう ねぎ
6 (月)	キーマカレー(ご飯) チキンカツ イタリアンドレッシングサラダ ㊸	806	1.7	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 チキンカツ	ご飯 米油 カレールウ でん粉 イタリアンドレッシング	玉ねぎ にんじん とうもろこし 大根 しょうが にんにく 水菜 キャベツ
7 (火)	★わかめご飯 肉じゃが 小松菜のお浸し 米粉のケーキ(いちご)	747	2.8	牛乳 わかめ ぶた肉 糸かつお削り節	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 米粉のケーキ(いちご)	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 小松菜 白菜
8 (水)	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 切干し大根のナムル もやしのピリ辛スープ	707	2.7	牛乳 さわら とり肉 豆腐	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 切干し大根 にんじん 白菜 もやし ねぎ 白菜キムチ
9 (木)	コッペパン スパイシーチキン ツナサラダ 豆乳スープ	886	3.4	牛乳 とり肉 プレーンヨーグルト まぐろ水煮 ぶた肉 豆乳	コッペパン(規格) 米粉 でん粉 米油 砂糖	にんにく 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 とうもろこし
10 (金)	ご飯 ぶりの幽庵焼き ごま和え すまし汁	732	2.0	牛乳 ぶり とり肉	ご飯 砂糖 すりごま いらごま 白玉団子	ゆず キャベツ もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ
13 (月)	ご飯 春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	778	2.5	牛乳 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ 春巻き	ご飯 米油 春雨 砂糖 でん粉	にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ
14 (火)	タコライス(ご飯) コンソメスープ いちご(2) ㊸	681	2.1	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 ベーコン	ご飯 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく トマト 白菜 いちご
15 (水)	ご飯 さけのしょうゆ焼 ポテトサラダ みそ風味スープ	726	2.9	牛乳 さけ ロースハム とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	ご飯 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ
16 (木)	味付けパン ホキフライ(ソース) 大根サラダ 白菜のスープ	811	3.2	牛乳 ホキフライ ぶた肉	味付けパン 米油 砂糖	大根 にんじん キャベツ 白菜 小松菜 玉ねぎ
17 (金)	ご飯 関東煮 【除去食対応有り】 えのきの和え物 ぶりかけ(のり香味) ◆カル秀才メニュー	678	1.8	牛乳 とり肉 厚揚げ うずら卵 ぶりかけ(のり香味)	ご飯 じゃがいも 砂糖	大根 にんじん こんにゃく キャベツ えのきたけ 水菜
20 (月)	ご飯 とり肉のチリソース しそ和え 豆腐のみそ汁	755	2.3	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	ご飯 米粉 でん粉 じゃがいも 米油 砂糖	小松菜 白菜 にんじん 赤しそ 大根 玉ねぎ ねぎ
22 (水)	カレーライス(ご飯) コーンサラダ いちごとみかんのゼリー ㊸	712	1.9	牛乳 牛肉	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ オニオンドレッシング いちごとみかんのゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンの数、㊹はキッチンポットの数、( )内の数字は1人当たりの数量。献立内容は都合により変更することがあります。  
食材の産地については福知山市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先…福知山市学校給食センター (TEL23-5766)

<p><b>3月8日(水)～もやしのピリ辛スープ～</b></p> <p>【材料】(2人前)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とり肉薄切り…30g</li> <li>・じゃがいも…20g</li> <li>・もやし…30g</li> <li>・にんじん…20g</li> <li>・もめんどうふ…30g</li> <li>・葉ねぎ…10g</li> <li>・白菜キムチ…20g</li> <li>・とりがらスープの素…3g</li> <li>・食塩…少々</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①じゃがいも、とうふはさいの目切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、キムチともやしは食べやすい大きさに切る。</li> <li>②鍋にとり肉、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。</li> <li>③火が通ったら、もやし、キムチ、とうふ、とりがらスープの素を加えてさらに煮る。</li> <li>④ねぎを加えて、塩で味を整えたら完成。</li> </ol>	<p>協力：福知山市役所健康医療課</p> <p>【一口メモ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねぎの代わりに、にらを使ったり、仕上げに味付けのりを散らしてもおいしくできます。</li> <li>・キムチの量を調整して、お好みの辛さに仕上げてください。</li> </ul>
---	---	---

～ご卒業・ご進級おめでとございます～  
これからも給食の時間や授業で学んだことを活かし、「食べたもので体がつられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってください。

<p>広告</p> <p>新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p><b>ここにしかない家</b></p> <p>KICHTO WORK We do cordially complete work.</p> <p><b>有限会社 大下工務店</b></p> <p>〒620-0855 京都府 福知山市 土師新町1丁目223-2 電話: 0773-27-0720 FAX: 0773-27-7288</p>	<p>広告</p> <p>地産地消キッチン</p> <p><b>D1cafe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッチンカー</li> <li>・米粉製品(グルテンフリー)</li> <li>・旬野菜の料理教室</li> </ul> <p>株式会社大一設備 飲食事業部 福知山市字善巻1196 TEL(0773) 22-7517 ✉ d1.cafe@daichi-setsubi.com</p>	<p>広告</p> <p><b>OFF HOUSE</b> 0773-23-2332</p> <p><b>BOOK-OFF</b> 0773-25-3535</p> <p><b>HARD-OFF</b> 0773-23-2277</p> <p><b>ECO TOWN</b> 福知山市駅南町2-20</p>
---	--	---

\*保護者の皆様へ：上記広告は、新たな市の収入源とするため、本市の有効な広告媒体を活用し広告収入を得るものです。  
\*上記広告主又はその内容について、市、教育委員会及び学校が推奨、保証するものではありません。広告内容に関するご質問は、広告主に直接お問い合わせください。