

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

令和5年3月

学校給食献立予定表

(小学校)



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

日 (曜)	献立名 ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます	エネルギー kcal 基準値 636	塩分 g 基準値 2.0	食品の種類と体内でのおもな働き		
				からだ 体をつくるもとになる (赤)	エネルギー エネルギーのもとになる (黄)	からだ ちようし どの 体の調子を整えるもとになる (緑)
1 (水)	ごはん さばのしおやき しのだあえ ぶたじる	612	2.3	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ
2 (木)	ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム かぼちゃひきにくフライ ごまドレッシングサラダ みずなのスープ	739	2.8	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とりにく	ぜんりゅうふんパン こめあぶら 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 はくさい たまねぎ みずな
3 (金)	ツナマヨのてまきずし (★すしめし) じゃがいものみそしる さくらもち	596	3.0	ぎゅうにゅう まぐろみずに てまきのり とうふ みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも さくらもち	にんじん たまねぎ きゅうり かんぴよう ねぎ
6 (月)	キーマカレー (ごはん) チキンカツ イタリアンドレッシングサラダ ㊟	680	1.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チキンカツ	ごはん こめあぶら カレールウ でんぶん イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん しょうが にんにく みずな キャベツ
7 (火)	★わかめごはん にくじゃが こまつなのおひたし こめこのケーキ (いちご)	645	2.4	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いとかつおけずりぶし	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう こめこのケーキ (いちご)	にんじん たまねぎ こんにやく こまつな はくさい
8 (水)	ごはん さわらのマヨネーズやき きりぼしだいこんのナムル もやしのピリからスープ	595	2.3	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん はくさい もやし ねぎ はくさいキムチ
9 (木)	コッペパン スパイシーチキン ツナサラダ とうにゅうスープ	729	2.7	ぎゅうにゅう とりにく プレーンヨーグルト まぐろみずに ぶたにく とうにゅう	コッペパン (きかく) こめこ でんぶん こめあぶら さとう	にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし
10 (金)	ごはん ぶりのゆうあんやき ごまあえ すましじる	616	1.7	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	ごはん さとう すりごま いりごま しらたまだんご	ゆず キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ
13 (月)	ごはん はるまき はるさめサラダ マーボーどうふ	670	2.2	ぎゅうにゅう とうふ プチとうふ ぶたひきにく あかみそ はるまき	ごはん こめあぶら はるさめ さとう でんぶん	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ
14 (火)	タコライス (ごはん) コンソメスープ いちご (2) ㊟	575	1.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ベーコン	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト はくさい いちご
15 (水)	ごはん さけのしょうゆこうじやき ポテトサラダ みそふうみスープ	611	2.4	ぎゅうにゅう さけ ロースハム とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ
16 (木)	あじつけパン ホキフライ (ソース) だいこんサラダ はくさいのスープ	662	2.6	ぎゅうにゅう ホキフライ ぶたにく	あじつけパン こめあぶら さとう	だいこん にんじん キャベツ はくさい こまつな たまねぎ
17 (金)	ごはん かんとうに 【除去食対応有り】 えのきのあえもの ぶりかけ (のりこうみ) ◆カル秀メニュー	573	1.6	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ぶりかけ (のりこうみ)	ごはん じゃがいも さとう	だいこん にんじん こんにやく キャベツ えのきたけ みずな
20 (月)	ごはん とりにくのチリソース しそあえ とうふのみそしる	635	1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん こめこ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	こまつな はくさい にんじん あかじそ だいこん たまねぎ ねぎ
22 (水)	カレーライス (ごはん) コーンサラダ いちごとみかんのゼリー ㊟	601	1.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん じゃがいも こめあぶら 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 たまねぎ 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。㊟はスプーンのつく日。㊤はキッチンポットのつく日。() 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)

がつかすいから

3月8日(水)～もやしのピリ辛スープ～

【材料】(2人前)

・とり肉薄切り…30g

・葉ねぎ…10g

・じゃがいも…20g

・もやし…30g

・にんじん…20g

・もめんどうふ…30g

・白菜キムチ…20g

・とりがらスープの素

・食塩…少々

【作り方】

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。

②鍋にとり肉、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。

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。

④ねぎを加えて、塩で味を整えたら完成。

協力：福知山市役所健康医療課

【一口メモ】

・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。

・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。

広 告

新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家

KICHTO WORK We do cordially complete work.

有限会社 大下工務店

〒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

広 告

地産地消キッチン

D1cafe

・キッチンカー

・米粉製品(グルテンフリー)

・旬野菜の料理教室

株式会社大一設備 飲食事業部

福知山市字菅巻1196 TEL(0773) 22-7517

d1.cafe@daiichi-setsubi.com

広 告

OFF HOUSE 0773-23-2332

BOOK-OFF 0773-25-3535

HARD-OFF 0773-23-2277

福島文雄 0773-23-6377

ECO TOWN

福知山市駅南町2-20

*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。