

学校給食献立予定表 (小学校)



令和6年3月

日 (曜)	献立名 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		
				体をつくるものになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるものになる (緑)
1 (金)	ちらしずし(★すしめし) とうふのすましじる さんしよくゼリー	589	2.2	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ あぶらあげ とうふ はながたかまぼこ	ごはん こめあぶら さとう さんしよくゼリー	にんじん ののはな たけのこ ほししいたけ かんぴょう たまねぎ はくさい ねぎ
4 (月)	ごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんのサラダ みそふうみスープ	721	2.6	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ
5 (火)	★わかめごはん にくじゃが とりにくとはるさめのいためもの いちご(2)	617	2.4	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぎゅうにく	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう はるさめ	にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ キャベツ にんにく いちご
6 (水)	キーマカレー(ごはん) だいこんのサラダ こめこのケーキ(いちご) ㊦	675	1.4	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく	ごはん じゃがいも こめあぶら でんぶん カレールウ さとう こめこのケーキ(いちご)	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく だいこん キャベツ
7 (木)	ぜんりゅうふんパン たらのパジルソースやき イタリアンドレッシングサラダ ミネストローネ	640	3.1	ぎゅうにゅう たら ベーコン	ぜんりゅうふんパン イタリアンドレッシング じゃがいも こめあぶら	にんにく パジル みずな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう トマト
8 (金)	ごはん あじフライ(ソース) えのきたけのあえもの あぶらあげのみそじる	612	1.9	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら さとう	キャベツ えのきたけ こまつな にんじん はくさい たまねぎ ねぎ
11 (月)	キムタクごはん(ごはん) だいこんのすましじる フルーツヨーグルト ㊦	588	1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら	はくさいキムチ はくさい たくあん しろねぎ だいこん にんじん ほうれんそう みかん おうとう
12 (火)	ごはん あげぎょうざ(2) とりにくとやさいのちゅうかいため 【除去食対応有り】 たまねぎのスープ	596	2.1	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく うずらたまご わかめ	ごはん こめあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく ほししいたけ はくさい だいこん
13 (水)	ごはん さけのしょうゆこうじやき ごまあえ ぶたにくとだいこんのもの	622	1.9	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく やきどうふ がんもどき	ごはん さとう ごま こめあぶら	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく
14 (木)	あじつけパン やきスパゲティ はくさいのスープ ミントマト(2)	657	2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの とりにく	あじつけパン スパゲティ こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい みずな ミントマト
15 (金)	ごはん さわらのうめみそふうみやき しのだあえ そうめんぶしのすましじる	579	2.3	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とりにく	ごはん さとう でんぶん そうめんぶし	うめ ほうれんそう はくさい にんじん キャベツ だいこん ねぎ
18 (月)	ごはん きのごソースハンバーグ さんしよくあえ ぶたじる ◆カル秀メニュー	615	2.4	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりささみ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ みずな にんじん だいこん ねぎ
19 (火)	カレーライス(ごはん) コーンサラダ いちごのジュレ ㊦	632	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 いちごのジュレ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 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)

☆給食レシピ☆ 信田和え

【材料】(4人分)

- 白菜……………220g
- にんじん……………20g
- ほうれん草……………60g
- 油揚げ……………30g
- 砂糖……………小さじ1
- 濃口しょうゆ……………小さじ2

【作り方】

- ①白菜とにんじんはせん切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でて冷ましておく。
- ②油揚げは短冊切りにして、砂糖を1/2、濃口しょうゆを1/3入れて煮て、冷ましておく。
- ③①と②を、残りの砂糖と濃口しょうゆで和えて完成。

【その他】

材料は、大量調理の量で記載しています。ご家庭では調整して、お好みの味に仕上げてください。

春休みに作ってみよう!

春休みの生活について

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかりと食べて体調を整え、新学期を元気にスタートできるようにしておきましょう。

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・米麴製品の販売
- ・こども料理教室

株式会社大一設備 飲食事業部
福知山市字堀2696番地
TEL(0773) 22-7517

広告

OFF HOUSE

0773-23-2332

BOOK-OFF

0773-25-3535

HARD-OFF

0773-23-2277

福島文進堂

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。