

令和6年3月 学校給食献立予定表

(中学校)



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 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 (金)	ちらしずし(★すし飯) 豆腐のすまし汁 三色ゼリー	700	2.6	牛乳 とりひき肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 花形かまぼこ	ご飯 米油 砂糖 三色ゼリー	にんじん 菜の花 竹の子 干しいたけ かんぴょう 玉ねぎ 白菜 ねぎ
4 (月)	ご飯 とり肉のから揚げ 切干し大根のサラダ みそ風味スープ	858	3.0	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	しょうが にんにく 切干し大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ
5 (火)	★わかめご飯 肉じゃが とり肉と春雨の炒め物 いちご(2)	731	2.8	牛乳 わかめ とり肉 牛肉	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 春雨	にんじん 玉ねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ にんにく いちご
6 (水)	キーマカレー(ご飯) 大根のサラダ 米粉のケーキ(いちご)②	782	1.6	牛乳 牛ひき肉	ご飯 じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 カレールウ 米粉のケーキ(いちご)	玉ねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく 大根 キャベツ
7 (木)	全粒粉パン たらのバジルソース焼き イタリアンドレッシングサラダ ミネストローネ	736	3.6	牛乳 たら ベーコン	全粒粉パン イタリアンドレッシング じゃがいも 米油	にんにく バジル 水菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 トマト
8 (金)	ご飯 あじフライ(ソース) えのきたけの和え物 油揚げのみそ汁	717	2.2	牛乳 あじフライ とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 米油 砂糖	キャベツ えのきたけ 小松菜 にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ
11 (月)	キムタクご飯(ご飯) 大根のすまし汁 フルーツヨーグルト ②	695	2.3	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ご飯 ごま油	白菜キムチ 白菜 たくあん 白ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 みかん 黄桃
12 (火)	ご飯 揚げぎょうざ(3) とり肉と野菜の中華炒め 【除去食対応有り】 玉ねぎのスープ	737	2.6	牛乳 ぎょうざ とり肉 うずら卵 わかめ	ご飯 米油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 竹の子 こんにゃく 干しいたけ 白菜 大根
13 (水)	ご飯 さけのしょうゆこうじ焼き ごま和え ぶた肉と大根の煮物	736	2.2	牛乳 さけ 竹輪 ぶた肉 焼き豆腐 がんもどき	ご飯 砂糖 ごま 米油	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 こんにゃく
14 (木)	味付けパン 焼きスパゲティ 白菜のスープ ミントマト(2)	802	3.4	牛乳 ぶた肉 青のり とり肉	味付けパン スパゲティ 米油	玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 水菜 ミントマト
15 (金)	ご飯 さわらの梅みそ風味焼き 信田和え そうめんぶしのすまし汁	688	2.7	牛乳 さわら みそ 油揚げ とり肉	ご飯 砂糖 でん粉 そうめんぶし とり肉	梅 ほうれん草 白菜 にんじん キャベツ 大根 ねぎ
18 (月)	ご飯 きのごソースハンバーグ 三色和え ぶた汁 ◆カル秀メニュー	743	2.8	牛乳 ハンバーグ とりささ身 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖 でん粉	玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ 水菜 にんじん 大根 ねぎ
19 (火)	カレーライス(ご飯) コーンサラダ いちごのジュレ ②	750	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 いちごのジュレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 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。②はスプーンの数、③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)

☆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食しっかり食べて体調を整え、新生活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

KIGHTO WORK We do carefully 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

D1 cafe

- ・キッチンカー
- ・米粉・米麴製品の販売
- ・こども料理教室

株式会社大ー設備 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

HARD-OFF

0773-23-2277

BOOK-OFF

0773-25-3535

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。