



# 3月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとなる	緑 からだの調子を整える		
1(木)	ごはん (地場産米)		とうふハンバーグ みそしる わふうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき たまご 油揚げ わかめ	米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えのきたけ こまつな ねぎ きゅうり だいこん	611	27.3
2(金)	<b>ひな祭り献立</b> ひなずし		さわらのさいきょうやき なのはなのすましじる さくらもち(道明寺)	牛乳 たまご 豆腐 鯖の西京焼き(さわら・ 白みそ・みりん・酒・砂糖) かまぼこ わかめ	米 砂糖 桜もち(砂糖・小豆 水あめ・もち米)	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう ねぎ なばな えのきたけ	612	27.5
5(月)	あおな チャーハン		◎こもちししゃもフライ たまごいり ちゅうかスープ しらぬい(柑橘類)	牛乳 焼き豚 ししゃもフライ (子持ちししゃも・パン粉・ 食塩・小麦粉・でん粉) たまご	米 油 なたね油 ごま油 でん粉	ねぎ にんじん コーン こまつな たまねぎ チンゲンサイ もやし 干しいたけ しらぬい	604	26.4
6(火)	ごはん (白飯)		ぶりのしおやき ごじる きりぼしだいこんの カレーに	牛乳 ぶりの塩焼き (ぶり・食塩) さつま揚げ 大豆 鶏肉	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく さといも	きりぼしだいこん グリーンピース にんじん ねぎ だいこん こまつな	648	29.1
				<b>プリンアラモード/プリン (学級閉鎖クラスのみ)</b>			<b>760</b>	<b>31.8</b>
				<b>※2年2組→プリンアラモード(プリン・ホイップクリーム・いちご・黄桃)</b>			<b>744</b>	<b>31.5</b>
				<b>※4年2組→プリン(プリン・ホイップクリーム)</b>				
7(水)	◎にしよく あげパン (きなこ/ まっちゃ)		とうふのスープに ミックスサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ほたて貝柱 ツナ	子供パン なたね油 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぶ かぶ葉 キャベツ きゅうり コーン	654	25.4
8(木)	ごはん(白飯) なっとう		じゃがいものそぼろに アーモンドあえ	牛乳 大豆 豚肉	米 じゃがいも 油 でん粉 砂糖 アーモンド(粉)	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ こまつな もやし キャベツ	633	24.9
9(金)	<b>京都府の献立</b> きょうふう ごもくたぬき うどん (地粉うどん)		◎まめといもの かりんとう こまつなとわかめの サラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 油揚げ 白竹輪 大豆 わかめ	地粉うどん 砂糖 でん粉 さつまいも なたね油 ごま 油	干しいたけ ねぎ にんじん しょうが こまつな きゅうり コーン	615	24.7
				<b>ストロベリーヨーグルト (4年4組・5年生のみ)</b>			<b>758</b>	<b>26.0</b>
				<b>(脱脂粉乳・生クリーム・ バター・セラチン・レモン・ レモン・いちごピューレ)</b>				
12(月)	ごはん (地場産米)		さばのみそに けんちんじる おひたし	牛乳 さば 豆腐	米 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく 油	しょうが だいこん ねぎ にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう はくさい もやし	598	27.7
13(火)	フラワーロール		ポテトのチーズ ソースあえ かいそうサラダ りんご	牛乳(飲用・調理用) ウインナー チーズ 海藻	フラワーロール(乳不使用) じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり コーン りんご	640	20.7
14(水)	おやこどん (白飯)		◎だいずとこざかなの からあげ そくせきづけ	牛乳 たまご 鶏肉 大豆 かえり煮干し	米 砂糖 でん粉 なたね油	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	635	29.5

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I礼キ*	たんぱく質
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える		
15(木)	ごはん (白飯)		しせんどうふ はるさめサラダ きよみオレンジ (1~5年生・6年1組,2組)	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし 清見オレンジ	593	25.3
15(木)	<b>&lt;6年3組・4組・10組バイキング給食&gt;</b> <b>*15日の給食(清見オレンジ以外)の他に下記の献立が出ます。</b> おかず(ひれカツ/鮭のホワイトソース焼き) デザート(スイートポテト/フルーツジュレ) 果物(せとか(柑橘類)/いちご) 粉ふき芋/ミニトマト			ひれカツ(豚肉・食塩 パン粉・でん粉) 鮭 牛乳 生クリーム チーズ	なたね油 バター 小麦粉 油 スイートポテト (さつまいも・砂糖・ 米粉・豆乳・食塩) はちみつもぎゼリー ぶどうゼリー ジャがいも	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム パイン缶 黄桃缶 いちご せとか ミニトマト		
16(金)	キーマカレー (白飯)		こんにゃくサラダ ヨーグルト (1~5年生・6年3組,4組)	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白花豆 ヨーグルト	米 ジャがいも 油 米粉カレールウ こんにゃく 砂糖	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト(缶) だいこん きゅうり コーン	641	24.6
16(金)	<b>&lt;6年1組・2組・10組バイキング給食&gt;</b> <b>*16日の給食(ヨーグルト以外)の他に下記の献立が出ます。</b> おかず(ひれカツ/鮭のホワイトソース焼き) デザート(スイートポテト/フルーツジュレ) 果物(せとか(柑橘類)/いちご) 粉ふき芋/ミニトマト			ひれカツ(豚肉・食塩 パン粉・でん粉) 鮭 牛乳 生クリーム チーズ	なたね油 バター 小麦粉 油 スイートポテト (さつまいも・砂糖・ 米粉・豆乳・食塩) はちみつもぎゼリー ぶどうゼリー ジャがいも	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム パイン缶 黄桃缶 いちご せとか ミニトマト		
19(月)	お祝い献立/セレクト給食 せきはん		☆セレクトおかず★ ☆◎いかフライ ★とりにくのてりやき よしのじる いそかあえ おいわいケーキ	牛乳 小豆 かまぼこ 鶏肉 豆腐 ひじき のり <いかフライ>(いか・小麦粉・ パン粉・食塩・こしょう) <鶏肉の照り焼き>(鶏肉・ しょうが・にんにく・醤油・酒 みりん・砂糖・油・米粉)	米 もち米 油 ごま なたね油 さといも くず粉 砂糖 ケーキ(豆乳・砂糖・ 米粉・いちご果汁・ 水あめ)	だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな もやし	☆いか 678	27.1
							★鶏肉 646	29.4
						月平均	651	27.0
						基準	640	24.0

○献立は都合により変更することがあります。

○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。

◎=揚げ物 かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。

給食の回数調整(6年生バイキング給食含む)、並びに学級閉鎖に伴う献立が出る日です。  
 学年やクラスで献立が異なります。

### きな粉大豆

<材料(4人分)>

- いり大豆 20g
- 黒砂糖 小さじ大さじ各1
- 水 少々
- きな粉 大さじ1
- 食塩 少々

<作り方>

- ①黒砂糖と水を加熱し、大豆を加えからめる。※少量の場合は電子レンジ等で砂糖を溶かして下さい。
- ②①にきな粉・食塩をまぶす。

給食では「変わり節分豆」として登場しました。おやつにもピッタリです!

### 給食レシピ

### 切り干し大根のカレー煮

<材料(4人分)>

- 切り干し大根 20g
- 人参 1/5本
- じゃが芋 1/2個
- さつま揚げ 1/2枚
- グリーンピース 適量
- 油 適量
- 酒 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 醤油 小さじ2
- カレー粉 少々

<作り方>

- ①切り干し大根は水で戻す。人参・じゃが芋・さつま揚げは千切りにする。
- ②油を熱し、切り干し大根・じゃが芋・人参を炒める。じゃが芋が柔らかくなったら、調味料、さつま揚げを加えて煮る。
- ③カレー粉、グリーンピースを加え仕上げる。