



# 3月

## こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる			
3 (月)	ちらしずし 	しらす干し ちくわ 鶏卵 刻み海苔	こめ 上白糖 三温糖 米ぬか油	にんじん 干しいたけ グリーンピース	酢 しお しょうゆ 削り節(だし用)	689 28.9	
	牛乳	牛乳					
	キャベツと豚肉のみそ炒め	豚肉 赤みそ	米ぬか油	ねぎ 土生姜 キャベツ ピーマン	しょうゆ 酒 豆板醤		
	花菜のすまし汁	かまぼこ とうふ		花菜	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		
4 (火)	ミルクパン		ミルクパン			799 27.0	
	牛乳	牛乳					
	焼きコロッケ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳	馬鈴薯 パン粉 三温糖 米ぬか油	玉ねぎ	しお こしょう ウスターソース		
	糸寒天のスープ	ベーコン	ごま油	寒天 チンゲンサイ にんじん 干しいたけ 土生姜 キャベツ	しお こしょう 薄しょうゆ		
5 (水)	ごはん		こめ			748 33.3	
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉 信州みそ		土生姜 にんにく 大根 系こんにやく にんじん はくさい 根深ねぎ	しお しょうゆ 酒 みりん 削り節(だし用)		
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぷん 米白絞油 三温糖 白いりごま		しょうゆ		
6 (木)	小松菜豚みそ丼	豚肉 赤みそ	こめ ごま油 三温糖 白いりごま でんぷん	こまつな 切干大根 もやし にんじん	みりん 酒 かき油	760 29.7	
	牛乳	牛乳					
	中華スープ	鶏卵 わかめ とうふ		干しいたけ キャベツ にんじん ねぎ 土生姜	スープベース 薄しょうゆ しお		
7 (金)	3年生は公立中期入試のため、給食はありません。						803 34.1
	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	魚の竜田揚げ	鯖切り身	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ		
	ひじきのいため煮	ひじき 油あげ	米ぬか油 三温糖	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)		
豚もやしスープ	豚肉 信州みそ 赤みそ	ごま油 白いりごま すりごま	土生姜 にんにく もやし にら	しょうゆ			
10 (月)	チキンカレー 	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ チャツネ トマトペースト ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	843 26.0	
	牛乳	牛乳					
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーリアシド		みかん缶			
11 (火)	小型コッペパン		パン			869 32.4	
	牛乳	牛乳					
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ		
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう		
たけのこカップケーキ	牛乳	小麦粉 上白糖 米ぬか油 バター	たけのこ	ココア			
12 (水)	3年生給食終了日です。						866 3.3
	赤飯 	小豆	こめ もち米 黒いりごま		しお		
	牛乳	牛乳					
	魚の甘酢ソースかけ	つばす切身	小麦粉 でんぷん ごま油 米白絞油 三温糖	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢		
	こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう		
玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	削り節(だし用)			
13 (木)	1・2年生のみの給食実施です。3年生は給食なしです。						768 29.5
	玄米入りごはん		こめ 玄米				
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚ひき肉 とうふ 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤		
もやしとわかめの中華サラダ	わかめ	ごま油 三温糖 白いりごま	もやし にんじん コーン	酢 薄しょうゆ しお			

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
14 (金)	<b>卒業式</b> 給食はありませんのでご注意ください。 					
1・2年生のみの給食実施です。						
17 (月)	ごはん		こめ			808 30.8
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	酒 しょうゆ	
	千草和え		白いりごま すりごま 三温糖	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
1・2年生のみの給食実施です。						
18 (火)	小型コッペパン		パン			879 32.7
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
1・2年生のみの給食実施です。3学期給食終了日です。						
19 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			716 22.9
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	切干大根 つきこんにやく にんじん	しょうゆ	
	キャベツのつつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
3/21(金)および3/24(月)は給食がありませんのでご注意ください。						

## 給食食材 産地情報

～3月の主な食材の産地～ (資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都  
麦 福井  
もち玄米 北海道他  
牛乳 京都

牛肉 北海道他  
豚肉 鹿児島他  
鶏肉 宮崎他  
鶏卵 京都

さば 京都  
つばす 岩手  
しらす干し 兵庫他

じゃがいも 北海道  
玉ねぎ 北海道他  
にんじん 長崎他  
もやし 岐阜  
土生姜 高知  
にんにく 青森  
セロリー 静岡

にら 高知  
ピーマン 宮崎他  
パセリ 香川他  
グリーンピース 北海道  
たけのこ 京都  
ほうれん草 京都他

地元産(長岡京市産)  
小松菜 ねぎ 白菜  
大根 キャベツ 花菜

食材納品状況や調理の都合により、献立内容や使用食材の一部を変更する場合があります。  
変更の際にはスクリレ等を通じてお知らせいたします。

# 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。

この1年で、みなさん心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。



**もうすぐ春休み!**



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。