



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			
2 (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	691 29.1	
	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		
3 (火)	ミルクパン		ミルクパン			787 26.8	
	牛乳	牛乳					
	焼きコロッケ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖 パン粉	玉ねぎ	しお こしょう ウスターソース		
	白菜スープ	豚肉	でんぷん	はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ 土生姜	しお 薄しょうゆ こしょう		
4 (水)	ごはん		こめ			745 29.3	
	牛乳	牛乳					
	魚の南蛮漬け	あじ	小麦粉 でんぷん 米白絞油 三温糖		しょうゆ みりん 酢		
	三色野菜のナムル		ごま油 白いりごま	もやし にんじん なら	しょうゆ しお		
5 (木)	大根のみそ汁	油あげ 信州みそ		大根 ねぎ		795 29.6	
	牛井	牛肉	こめ つきこんにやく 三温糖	玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒		
	牛乳	牛乳					
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ なら	酒 しょうゆ しお こしょう		
6 (金)	3年生は公立中期入試のため、給食はありません。						811 26.7
	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	ちくわのカレーあげ	焼きちくわ	小麦粉 米白絞油		カレー粉 しお		
	はりはりキムチ	しらす干し	米ぬか油	切干大根 キムチ なら			
9 (月)	どさんこスープ	豚肉 信州みそ	ごま油 馬鈴薯	土生姜 にんにく コーン 玉ねぎ もやし にんじん	しお	769 31.6	
	赤飯 	小豆	こめ もち米 黒いりごま		しお		
	牛乳	牛乳					
	煮魚(さば)	鯖	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ		
	ひじきとツナのソテー 	ひじき ツナ油漬	米ぬか油 三温糖	にんじん コーン	しょうゆ しお こしょう		
10 (火)	キャベツとたまねぎのみそ汁	わかめ 赤みそ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ		925 33.5	
	小型コッペパン		パン				
	牛乳	牛乳					
	かしわのケチャップ煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
11 (水)	ABCスープ	ベーコン	アルファベットマロニ 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん パセリ	しお こしょう	861 26.4	
	たけのこカップケーキ	牛乳	米粉 上白糖 米ぬか油 バター	ゆでたけのこ	ココア		
3年生給食終了日です。							861 26.4
ビーフカレー 	牛肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	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 トマトペースト チャツネ 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			
牛乳	牛乳						
	フルーツのヨーグルト和え(桃・りんご)	ヨーリアシド		黄桃缶詰 りんご缶詰			



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ーン等を通じてお知らせいたします。



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		
1・2年生のみの給食実施です。						
12 (木)	玄米入りごはん		こめ 玄米			768 29.5
	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 てんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ にはら	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	
13 (金)	卒業式 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。						
16 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			774 25.6
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	牛肉	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース	しょうゆ	
	野菜のごまドレッシング和え	しらす干し	白いりごま 米ぬか油 三温糖	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ	
1・2年生のみの給食実施です。						
17 (火)	小型コッペパン		パン			920 35.2
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉	ハーフスパゲティ 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	
	キャベツのツナ炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 白いりごま	キャベツ にはら	しょうゆ しお こしょう	
1・2年生のみの給食実施です。						
18 (水)	ごはん		こめ			834 33.6
	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	
	おひたし	花かつお		キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	
	かきたま汁	鶏卵 とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお	
1・2年生のみの給食実施です。3学期給食終了日です。						
19 (木)	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	
	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	

給食食材 産地情報

～3月の主な食材の産地～ (資料提供(財)京都市学校給食会)

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・兵庫他
鶏卵 京都

あじ 国内
さば 京都
しらす干し 兵庫他

地元産(長岡京市産)
小松菜 キャベツ
ねぎ 大根
白菜 花菜

じゃがいも 北海道
にんじん 長崎他
もやし 岐阜
にんにく 青森
セロリー 長崎他
玉ねぎ 北海道他
にら 高知
パセリ 香川他
ピーマン 高知他
たけのこ 京都
土生姜 高知
えのき 長野

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、どの子も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、楽しみにしてください。

