

マナーを意識しながら
食べよう!



3月 献立予定表



| 日 (曜) | 献立 | カレー (kcal) ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ(g) | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | 調味料その他 |
|----------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|
| | | | エネルギーのもと | 体をつくる | 体の調子をととのえる | |
| 2 (月) | ちらしずし | 692 28.6 | 米 さとう 米油 | しらす干し ちくわ 鶏卵 | にんじん しいたけ グリーンピース | 酢 しお しょうゆ 削り節(だし用) |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | キャベツと鶏肉のみそ炒め | | 鶏肉 | ねぎ 土生姜 キャベツ ピーマン | 赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤 | |
| | 花菜のすまし汁 | | かまぼこ 豆腐 | 花菜 | しょうゆ しお 削り節(だし用) | |
| 3 (火) | ミルクパン | 808 32.7 | ミルクパン | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | かしわのケチャップ煮 | | でんぷん 米油 さとう | 鶏肉 | 土生姜 | しょうゆ ケチャップ ウスターソース |
| | 白菜スープ | | でんぷん | 豚肉 | 白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ 土生姜 | スープベースチキン しお しょうゆ こしょう |
| 4 (水) | ごはん | 758 30.0 | 米 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 煮魚(さば) | | さとう | 鯖 | 土生姜 | みりん 酒 しょうゆ |
| | 三色野菜のナムル | | ごま油 ごま | | もやし にんじん にら | しょうゆ しお |
| 大根のみそ汁 | | 油あげ | 大根 ねぎ | 信州みそ 煮干し(だし用) | | |
| 5 (木) | ごはん | 748 33.4 | 米 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ちゃんこ鍋 | | | 鶏肉 豚肉 | 土生姜 にんにく こんにゃく にんじん 大根 白菜 白ねぎ | しお しょうゆ 酒 みりん 信州みそ 削り節(だし用) |
| | 大豆とじゃこの揚げ煮 | | でんぷん 米油 さとう ごま | 大豆 田作り | | しょうゆ |
| 6 (金) | ごはん | 794 26.0 | 米 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ちくわのカレー揚げ | | 小麦粉 米油 | ちくわ | | カレー粉 しお |
| | キャベツのおかか和え | | | 花かつお | キャベツ | しょうゆ |
| どさんこスープ | ごま油 じゃがいも | 豚肉 | 土生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ともろこし | スープベースチキン 信州みそ しお | | |
| 9 (月) | ポークカレー | 832 26.3 | 米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉 | 豚肉 スキムミルク 粉チーズ | にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリ | しお こしょう しょうゆ 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 ターメリック クミン カルダモン |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | フレンチサラダ | | さとう 米油 | ハム | キャベツ とうもろこし にんじん | 酢 しお こしょう |
| 10 (火) | きなこパン | 763 27.9 | パン 米油 さとう | きな粉 | | しお |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | セルフサンド(ウインナー) | | パン さとう 米油 | ウインナー | キャベツ | ケチャップ こしょう ウスターソース しお |
| ABCスープ | アルファベットマカロニ 米油 | ベーコン | キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ | スープベースチキン しお こしょう | | |
| 11 (水) | 赤飯 | 840 34.2 | 米 もち米 黒ごま | 小豆 | | しお |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | かしわの甘辛煮 | | でんぷん 米油 さとう | 鶏肉 | 土生姜 | 酒 しょうゆ |
| | おひたし | | | 花かつお | キャベツ ほうれん草 | しょうゆ |
| すまし汁(昆布、削り節だし) | | | とうふ | えのきだけ ねぎ 給食委員が育ててきた 九条ねぎを使います♪ | しょうゆ しお 昆布(だし用) 削り節(だし用) | |
| 12 (木) | わかめごはん | 803 23.6 | 米 麦 | わかめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 豚肉じゃが | | じゃがいも こんにゃく 米油 さとう | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん グリーンピース | しょうゆ |
| 大根と九条ねぎのサラダ | ごま | | 大根 ねぎ にんじん | マヨネーズ しお しょうゆ こしょう | | |

| 日 (曜) | 献立 | カロリー (kcal) 7g(9) | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | 調味料その他 | |
|-----------|---------------------|-------------------------|------------------------------|-----------|---------------------------------------|------------------------|--|
| | | | エネルギーのもと | 体をつくる | 体の調子をどとのえる | | |
| 13 (金) | 卒業式※給食はありません | | | | | | |
| 16 (月) | 玄米入りごはん | 754 29.3 | 米 もち玄米 | 牛乳 | | | |
| | 牛乳 | | | | | | |
| | 麻婆豆腐 | | 米油 さとう ごま油 でんぷん | 豚ミンチ とうふ | 土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いら | しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤 | |
| | もやしとわかめの中華サラダ | | ごま油 さとう ごま | わかめ | もやし にんじん とうもろこし | 酢 しょうゆ しお | |
| 17 (火) | 小型コッペパン | 877 33.7 | パン | | | | |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | |
| | スパゲティミートソース | | スパゲティ オリーブオイル 米油 | 牛ミンチ 豚ミンチ | パセリ 玉ねぎ | しお こしょう ビューレー ケチャップ | |
| | キャベツのソテー | | 米油 | ベーコン | キャベツ にんじん | しお こしょう | |
| 18 (水) | ごはん | 776 28.4 | 米 | | | | |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | |
| | はまちの南蛮漬け | | 小麦粉 でんぷん 米油 さとう | はまち | | しょうゆ みりん 酢 | |
| | ひじきとツナのソテー | | 米油 さとう | ひじき ツナ | にんじん とうもろこし | しょうゆ しお こしょう | |
| | キャベツと玉ねぎのみそ汁 | | | わかめ | キャベツ 玉ねぎ ねぎ | 赤みそ 煮干し(だし用) | |
| 19 (木) | みそカツ丼 | 815 32.4 | 米 小麦粉 パン粉 米油 さとう ごま油 すりごま | 鶏肉 鶏卵 | にんにく キャベツ にんじん | しお こしょう 赤みそ 酒 しょうゆ | |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | |
| | たぬき汁 | | でんぷん | さつま揚げ 油あげ | こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ 土生姜 | 削り節(だし用) 淡口しょうゆ しお | |

給食食材 産地情報



米：京都
麦：福井
玄米：兵庫
牛乳：京都

さば：京都
はまち：岩手
しらす干し：国産

じゃがいも：北海道他
パセリ：香川他
セロリー：長崎他
たけのこ水煮：京都
ピーマン：高知他

にんじん：長崎他
しょうが：高知
いら：高知
グリーンピース：北海道
とうもろこし：北海道

たまねぎ：北海道他
にんにく：青森
切干大根：宮崎
もやし：岐阜
ほうれん草：京都他

牛肉：北海道他
豚肉：鹿児島他
鶏肉：宮崎他
鶏卵：京都

長岡京市地元産
花菜 大根
キャベツ ねぎ



～資料提供 (財) 京都府学校給食会他～

食から探究???

今、探究的に学んでいける力が求められています。毎日の給食も単なる「お昼ご飯」として食べるだけでなく、その背景にある多角的な視点を持つことができるとワクワクしてきますね。

【科学的な視点でみると】

栄養素の知識を学び、自分の身体に必要な食材を理論的に考える力が身についていきます。

【社会・環境的な視点で考えると】

世界の食糧問題や環境負荷を知り、「残さず食べる」という行動が社会とどう繋がっているかを意識できるようになります。

【文化的な視点でみると】

国や地域によるマナーの違いを学び、異文化を尊重し合う大切さを実感できるようになります。

【感謝について探究の感度を上げると】

献立作成、買い物、調理に関わる多くの人々の存在に気づき、感謝の気持ちが深まります。



「なぜこれを食べるのか?」「この食材はどこから来たのか?」という問いを持ち続けることが、探究的な学びです。自分らしい「食の自立」へ繋がる第一歩です。

