城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

3月　よていこんだて表

城陽市立学校給食センター　　小学校

3月2日（月）

うずまきバターパン
牛乳
マカロニのトマトソース煮
きゅうりとキャベツのサラダ

食品名	1人分量
(黄) バターパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) マカロニ・ツイスト	10 g
(赤) 鶏肉	35 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 人参	20 g
(緑) パセリ	0.05 g
トマトケチャップ	12 g
(黄) 小麦粉	1.2 g
ウスターソース	1.2 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
トマトピューレ	3.2 g
(緑) トマトペースト	1.2 g
(緑) トマト水煮	8 g
塩	0.16 g
こしょう	0.02 g
水	55 g
(緑) きゅうり	10 g
(緑) キャベツ	30 g
(緑) (冷)ホールコーン	8 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
(黄) 三温糖	0.3 g
淡口しょうゆ	1.5 g
酢	1.4 g
(黄) 米油	0.2 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	616	26.2	21.1

3月3日（火）

ちらし寿司
牛乳
菜の花と花麩のすまし汁
鶏肉の梅ソース焼き
ひなまつりデザート

城陽市の白菜・青ねぎ・梅を使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	72 g
ちらし寿司の素	24.7 g
(赤) きざみのり(0.3g)	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) 花ふ	2.5 g
(赤) 干しわかめ	0.3 g
(緑) 菜の花	8 g
(緑) 白菜	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) えのきたけ	8 g
(緑) 青ねぎ	5 g
塩	0.2 g
淡口しょうゆ	4 g
だし昆布	0.5 g
削り節	2.5 g
水	120 g
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ
酒	1 g
塩	0.15 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	2 g
(緑) 梅ペースト	2.5 g
淡口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
(黄) 上白糖	2 g
(黄) でんぷん	0.45 g
水	5.2 g
(黄) 三色花ゼリー(45g)	1 こ

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	622	25.4	18.9

3月4日（水）

ごはん
ふりかけ（のりかつお）
牛乳
具だくさんみそ汁
あじの南蛮漬け

新メニュー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
ふりかけ(1.3g)	1 こ
（のりかつお）	
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	10 g
(赤) 豚肉スライス	18 g
(緑) 緑豆もやし	12 g
(緑) キャベツ	12 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	12 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) 白みそ	1.5 g
削り節	2.5 g
水	100 g
(赤) 粉付あじ（ドレス）	42 g
(黄) 米油（揚げ油）	4 g
(緑) 玉ねぎ	6.4 g
(緑) パプリカ(赤)	2.4 g
(緑) ピーマン	2.4 g
(黄) 三温糖	3 g
酢	4 g
淡口しょうゆ	1.2 g
塩	0.05 g
こしょう	0.02 g
水	0.8 g

城陽市の青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	776	27.2	20.4

3月5日（木）

ごはん
牛乳
豆腐のすまし汁
豚肉のゆず炒め

新メニュー

城陽市の白菜・青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.5 g
(赤) 豆腐	20 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) えのきたけ	8 g
(緑) 青ねぎ	5 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	4.8 g
だし昆布	0.7 g
削り節	1.8 g
水	115 g
(赤) 豚肉スライス	27 g
こしょう	0.02 g
(赤) 油揚げ	12 g
(緑) 白菜	35 g
(緑) 人参	10 g
(緑) えのきたけ	5 g
濃口しょうゆ	1.7 g
淡口しょうゆ	1.7 g
(黄) 三温糖	0.3 g
酒	0.6 g
みりん	1 g
(緑) ユズ果汁	1 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	542	23.1	16.6

3月6日（金）

ごはん
牛乳
中華スープ
鶏肉の香味あんかけ
型抜きチーズ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	20 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 緑豆もやし	15 g
(緑) 干ししいたけ	0.5 g
(緑) チンゲンサイ	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
淡口しょうゆ	4 g
(黄) ごま油	0.2 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	5 g
水	95 g
(赤) 鶏肉	55 g
(緑) おろしにんにく	0.6 g
濃口しょうゆ	0.5 g
酒	2 g
(黄) でんぷん	11 g
(黄) 米油（揚げ油）	4 g
(緑) 白ねぎ	3 g
(緑) セロリ	3 g
(緑) しょうが	0.6 g
(緑) パセリ	0.02 g
酢	2.7 g
(黄) 上白糖	2 g
濃口しょうゆ	3.9 g
トマトケチャップ	2.7 g
(黄) でんぷん	0.1 g
水	0.2 g
(赤) 型抜きチーズ(10g)	1 こ

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	720	29.1	28.2

3月9日（月）

国産小麦コッペパン
牛乳
チリコンカン
切干大根のごまマヨサラダ

食品名	1人分量
(黄) 国産小麦コッペパン	1 枚
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ミックスビーンズ	15 g
(赤) 豚肉スライス	20 g
(黄) じゃが芋	35 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	50 g
(緑) トマト	4 g
濃口しょうゆ	4.4 g
トマトケチャップ	9 g
トマトピューレ	3 g
(黄) 三温糖	0.5 g
チリパウダー	0.02 g
カレー粉	0.18 g
水	40 g
(緑) 切り干し大根	3 g
(緑) きゅうり	10 g
(緑) 人参	5 g
(赤) ボンレスハムスライス	10 g
(黄) 白いりごま	0.4 g
(黄) 白すりごま	0.4 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g
濃口しょうゆ	0.6 g
(黄) 三温糖	0.2 g
塩	0.08 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	585	24.5	19.3

3月10日（火）

ごはん
牛乳
沢煮椀
かますの唐揚げ
白菜のあっさり漬け

城陽市の白菜・青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) ごぼう	15 g
(緑) 大根	20 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(黄) 突きこんにゃく	15 g
淡口しょうゆ	2.5 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
削り節	2.5 g
水	105 g
(赤) 粉付かます(開き・40g)	1 切
(黄) 米油（揚げ油）	3 g
(緑) 白菜	42 g
(緑) 人参	11 g
(赤) 塩昆布	2 g
みりん	1 g
淡口しょうゆ	0.8 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	541	22.8	15.8

3月11日（水）

ごはん
牛乳
ビーフカレー
海と畑のサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛肉スライス	35 g
赤ワイン	2 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.15 g
ローレル	0.03 g
(緑) セロリ	5 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(緑) 人参	20 g
(黄) じゃが芋	40 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	14.5 g
トマトケチャップ	1 g
ガラムマサラ	0.02 g
ウスターソース	1.1 g
水	80 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g
(赤) 大豆（ドライパック）	7.2 g
(緑) キャベツ	14 g
(緑) きゅうり	4 g
(緑) 人参	4.5 g
(緑) (冷)ホールコーン	4.5 g
濃口しょうゆ	1.4 g
酢	1.2 g
(黄) 三温糖	0.9 g
(黄) 米油	0.7 g
(黄) 白いりごま	0.2 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	635	23.7	19.8

©京都府 まゆまろ 240036

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

３月　よていこんだて表

城陽市立学校給食センター　　小学校

3月12日（木）

麦ごはん
牛乳
豆腐とわかめのみそ汁
二色そぼろ
小松菜ともやしのナムル

食品名	1人分量
(黄) 精白米	72 g
(黄) 麦	8 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）豆腐	30 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	8 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 干しわかめ	0.4 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.1 g
削り節	2.5 g
水	100 g
(赤) 牛肉ミンチ	40 g
(緑) しょうが	0.2 g
(黄) 米油	0.1 g
ガーリック	0.2 g
(赤) 赤みそ	2.5 g
(黄) 三温糖	1 g
みりん	1.1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	0.5 g
(赤) 冷凍液卵	20 g
(黄) 米油	0.3 g
(緑) 人参	6.5 g
(緑) こまつな	8 g
(緑) 緑豆もやし	16 g
(緑) 切り干し大根	2 g
(黄) 三温糖	0.4 g
ガーリック	0.1 g
一味唐辛子	0.01 g
淡口しょうゆ	2.4 g
(黄) 白すりごま	0.8 g
(黄) ごま油	0.35 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	615	25	21.7

3月13日（金）

ごはん
牛乳
豚肉と大根の煮物
土佐和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	25 g
(赤) さつま揚げ	15 g
(赤) （冷）絹厚揚げ	25 g
(緑) 大根	60 g
(緑) 人参	25 g
(緑) （冷）三度豆	5 g
濃口しょうゆ	4 g
淡口しょうゆ	1.7 g
みりん	1 g
(黄) 三温糖	1.5 g
水	40 g
(緑) こまつな	10 g
(緑) キャベツ	25 g
(緑) 人参	5 g
(赤) 花かつお	0.8 g
(黄) 三温糖	0.5 g
濃口しょうゆ	1.9 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	544	23.6	14.7

3月16日（月）

味付けバーガーパン
牛乳
ミルメークココア
ふわふわ卵スープ
ハンバーグ（デミグラスソース）　← 新メニュー
ボイルキャベツ（マヨネーズ味）

食品名	1人分量
(黄) 味付けバーガーパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ミルメークココア液体	1 こ
(赤) ショルダーベーコン	12 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) キャベツ	20 g
(赤) 冷凍液卵	15 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
淡口しょうゆ	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
(黄) でんぷん	1 g
水	110 g
(赤) ハンバーグ（デミグラスソース）(60g)	1 こ
(緑) キャベツ	28 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4 g
塩	0.15 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	694	26.1	26.6

3月17日（火）

ごはん
牛乳
厚揚げの中華煮（エビ）
こまツナののり酢和え
いちご

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	20 g
(赤) （冷）絹厚揚げ	50 g
(緑) 玉ねぎ	60 g
(緑) 人参	15 g
(赤) むきえび	12 g
(緑) チンゲンサイ	10 g
(緑) (冷)ホールコーン	7 g
(緑) おろしにんにく	0.5 g
(緑) しょうが	0.6 g
(黄) 三温糖	0.35 g
オイスターソース	1.2 g
塩	0.15 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	4.3 g
(黄) でんぷん	1.4 g
水	29 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g
(緑) こまつな	15 g
(緑) 緑豆もやし	15 g
(緑) 人参	5 g
濃口しょうゆ	2.3 g
酢	0.8 g
(黄) ごま油	0.5 g
(黄) 白いりごま	1 g
(赤) きざみのり	0.3 g
(緑) いちご（3こ）	1 袋

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	603	28.1	17.9

3月18日（水）

赤飯
牛乳
赤だし
鰆のレモンしょうゆがけ
白菜のおひたし

城陽市の白菜・青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) アルファ化赤飯	70 g
ごま塩	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豆腐	42 g
(緑) えのきたけ	10 g
(赤) 干しわかめ	0.7 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 赤みそ	6 g
(赤) 豆みそ	2 g
削り節	2 g
だし昆布	1.5 g
水	100 g
(赤) 粉付き鰆（50g）	1 切
(黄) 米油（揚げ油）	4 g
レモン汁	2 g
(黄) 三温糖	4 g
濃口しょうゆ	4 g
(緑) 白菜	40 g
(緑) 人参	7 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2.3 g
プチドリップ	0.2 g

卒業・進級お祝い献立

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	587	27.3	20

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

1年間、ありがとうございました

今月で今年度の給食が終わります。今年は「京都味めぐり」をテーマに、京都ならではの食材を使った献立を取り入れてきました。ふるさと京都の食文化や伝統的な食材について知るきっかけけになっていれば嬉しく思います。今後もさまざまな料理を取り入れながら、安全でおいしい給食が提供できるように努めてまいります。１年間ありがとうございました。

1年間の振り返りをしよう！

いよいよ３月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。
みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？
この１年間をふりかえり、できたことをチェックしてみましょう。