

# 令和4年 5月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な材料							
			体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)			
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂		
こつこつ	2(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじ こまつな 鱈のマリネ 小松菜のおひたし	627kcal 27.8g	748kcal 33.1g	あぶらあげ とうふ みそ あじ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
端午の節句	6(金)	たけのこごはん 牛乳 かきたま汁 かしわもち 柏餅	658kcal 26.8g	768kcal 31.5g	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら マヨネーズ
旬の味 新茶	9(月)	ゆかりごはん 牛乳 さわにわん 新茶のかき揚げ ほうれん草のごま和え	614kcal 22.1g	733kcal 25.9g	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳	あかじそ にんじん あおねぎ こなちや ほうれんそう	こんにやく ごぼう れんこん たまねぎ キャベツ	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま
	10(火)	コッパン 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ ドライカレー ツナサラダ りんごゼリー	637kcal 25.4g	765kcal 30.6g	チキンウインナー ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく たまねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも さとう こめこ りんごゼリー	あぶら
まめまめ	11(水)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さけ しおや ごもくまめ 鮭の塩焼き 五目豆	630kcal 35.6g	750kcal 42.3g	あぶらあげ とうふ みそ さけ だいず とりにく	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	12(木)	ごはん 牛乳 八宝菜 や しょうこ ちゅうこ 焼きぎょうざ (小2個: 中3個) ナムル	642kcal 25.6g	786kcal 31.0g	ぶたにく うずらたまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ えだまめ もやし しょうが	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
旬の味 こら	13(金)	ごはん 牛乳 春雨スープ ならじゃが きゅうりの香味漬け	623kcal 20.2g	743kcal 23.5g	ベーコン ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん なら	たまねぎ もやし ぶなしめじ きゅうり しょうが	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら
	16(月)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さば や あ 鯖のしょうが焼き かつお和え	633kcal 27.3g	749kcal 32.0g	かまぼこ とうふ さば かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	
	17(火)	コッパン 牛乳 豆乳コーンスープ あわじたま 淡路玉ねぎコロツケ 海藻サラダ	638kcal 25.0g	776kcal 30.0g	ぶたにく とうにゅう チキンハム	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら
旬の味 スナッペン	18(水)	ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 や しょうぼん ちゅうぼん 焼きウインナー (小1本: 中2本) キャベツとツナの和え物	640kcal 32.3g	791kcal 41.1g	とりにく あつあげ さかなすりみ かつおぶし チキンウインナー ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	こんにやく たけのこ スナッペン キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
食育の日 献立	19(木)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわし ぼ う はな 鱈のみりん干し 卵の花	632kcal 32.4g	763kcal 39.5g	あぶらあげ とうふ みそ いわし とりにく おから	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ もやし こんにやく ごぼう	こめ さとう	あぶら
お誕生日 献立	20(金)	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ひじきサラダ とうにゅう 豆乳プリンタルト	716kcal 21.8g	835kcal 25.4g	ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう とうにゅうプリンタルト	あぶら
	23(月)	ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉のスタミナ焼き カレービーフン炒め	605kcal 27.2g	722kcal 32.3g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ なら	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ビーフン	あぶら
まめまめ	24(火)	キャロットパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラサラダ 河内晩柑	652kcal 28.3g	790kcal 34.2g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ かわちばんかん	キャロットパン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
こつこつ	25(水)	ごはん 牛乳 焼きししゃも (小中: 2尾) 呉汁 切り干し大根の炒めナムル	627kcal 29.1g	736kcal 33.5g	あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ なら	たまねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう	ごまあぶら
	26(木)	ごはん 牛乳 豚じゃが 手作りひじきふりかけ 野菜の甘酢和え	618kcal 26.2g	737kcal 31.1g	ぶたにく あつあげ かつおぶし チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬の味 えんどう	27(金)	えんどうごはん 牛乳 もずく汁 あまからチキン キャベツのおひたし	614kcal 25.6g	728kcal 30.0g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ ほうれんそう	えんどう たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら
旬の味 かつお	30(月)	ごはん 牛乳 ひつつみ汁 かつお 鰹のごまみそがらめ たくあん和え	675kcal 32.7g	809kcal 39.2g	とりにく とうふ かつお みそ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん ぶなしめじ しょうが キャベツ たくあん	こめ でんぶん さとう ひつつみ (こめこ)	あぶら ごま
カムカム	31(火)	米粉パン 牛乳 オニオンスープ 和風ハンバーグ れんこんサラダ	610kcal 22.3g	739kcal 26.3g	ベーコン とうふ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし れんこん きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら

学校給食摂取基準

650  
21~33

830  
27~42

\* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

## 今月の地場野菜

えんどう チンゲンサイ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜

## いろいろな豆 大集合!

### 大豆

豆腐・納豆・しょうゆ・みそなどの原料になります。

### いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

### あずき

小豆の中でも大粒な丹波大納言小豆は丹波市の特産品です。

### えんどう

えんどう豆とグリーンピースは同じものです。新芽を豆苗と言います。

### ひよこ豆

ひよこの頭のような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれます。

### レンズ豆

日本ではひらめめと呼ばれ、平たいので、火が通りやすいのが特徴です。