

# 令和4年 8・9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	スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質(g)		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)	
			小学校 中学生	中学校	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
旬の味 とうがん	29(月) ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 肉ののりめ煮 きゅうりの酢の物		609kcal 22.6g	697kcal 25.4g	かまぼこ とうふ あぶらあげ とり	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ とうがん きゅうり キャベツ	こめ さとう	ごま
旬の味 なし	30(火) キャロットパン 牛乳 キャベツのスープ煮 ごぼうサラダ なし		609kcal 22.8g	736kcal 27.3g	チキンフランク うずらたまご ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ごぼう きゅうり なし	キャロットパン さとう	マヨネーズ
旬の味 なす	31(水) ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 焼きしゅうまい (小2個:中3個) こんにやくサラダ		648kcal 27.6g	791kcal 33.9g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら トウモロコシ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす こんにやく キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら
こつこつ	1(木) あなご丼 牛乳 わかめのみそ汁 ゆばと野菜の煮びたし		627kcal 28.1g	749kcal 33.4g	あなご あぶらあげ みそ ゆば ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ	こめ さとう じゃがいも	
旬の味 夏野菜	2(金) 米粉の夏野菜カレー (玄米ごはん) 牛乳 フルーツポンチ ふくじんづけ		640kcal 19.9g	764kcal 23.1g	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ナタデココ みかん パイン もも パナナ ふくじんづけ	こめ げんまい	あぶら
旬の味 にがり	5(月) コーン鮭ずし 牛乳 さわかんに 夏野菜のかき揚げ キャベツのおひたし		602kcal 24.4g	718kcal 28.8g	さけ ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ	コーン こんにやく ごぼう たまねぎ にがり キャベツ きゅうり	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら
旬の味 なす	6(火) 米粉パン 牛乳 クイツィオスープ なすのミートグラタン フレンチサラダ		609kcal 23.1g	742kcal 27.6g	ベーコン きゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり	こめこパン クイツィオ こめこ さとう	あぶら
旬の味 ぶどう	7(水) ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 野菜の磯香和え ぶどう		614kcal 26.7g	732kcal 31.7g	とりにく さかなすりみ ツナ	牛乳 のり	あかじそ にんじん こまつな	しょうが ごぼう こんにやく だいこん えだまめ もやし ぶどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
こつこつ	8(木) ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ガーリックチキン じゃこピーマン		615kcal 33.4g	734kcal 40.1g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 かわかめ ちりめんじゃこ (いわし)	にんじん かぼちゃ あおねぎ ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	こめ さとう	あぶら
お月見献立	9(金) ごはん (少なめ) 牛乳 お月見団子汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草のごま和え お月見ゼリー		663kcal 24.5g	776kcal 28.6g	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん えのきたけ キャベツ たまねぎ ほうれん草	こめ もち さとう でんぶん おつきみゼリー	ごま
旬の味 さんま	12(月) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 秋刀魚の甘辛煮 きゅうりの香味漬け 味付けのり		641kcal 26.7g	766kcal 31.5g	ゆば かまぼこ とうふ さんま	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう	
まめまめ	13(火) ナン 牛乳 米粉のキーマカレー 焼きウインナー (小1本:中2本) 海藻サラダ		603kcal 29.7g	777kcal 39.1g	ぶたにく だいず チキンウインナー ツナ	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも さとう	あぶら
	14(水) ごはん 牛乳 中華スープ 春巻き キムチ炒め		660kcal 23.2g	766kcal 27.0g	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし はくさい	こめ はるさめ こむぎこ	ごまあぶら あぶら
食育の日	15(木) ごはん 牛乳 なすのみそ汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう		679kcal 29.8g	807kcal 35.1g	あつあげ みそ さば とりにく	牛乳	にんじん こまつな さいいんげん	たまねぎ なす ごぼう こんにやく	こめ さとう	ごまあぶら ごま
旬の味 にがり	16(金) ゴーヤチャーハン 牛乳 春雨スープ 甘酢ポテトサラダ 冷凍みかん		606kcal 22.8g	713kcal 26.7g	ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しょうが にがり コーン たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり みかん	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 かぼちゃ	20(火) 米粉パン 牛乳 肉団子スープ 鱈の米粉フライ かぼちゃサラダ		654kcal 23.7g	799kcal 28.3g	ミートボール たら	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめこパン さとう こめこパンこ でんぶん	あぶら マヨネーズ
こつこつ	21(水) ごはん 牛乳 豚じゃが 手作りひじきふりかけ 切り干し大根のはりはり漬け		617kcal 25.3g	737kcal 29.9g	ぶたにく あつあげ かつおぶし かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん さいいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
お誕生日 献立	22(木) カレーピラフ 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロッケ キャベツサラダ 富士山ゼリー		680kcal 20.4g	798kcal 23.7g	とりにく ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ トウモロコシ かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ とうがん キャベツ コーン	こめ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも ふじさんゼリー	あぶら
旬の味 ピーマン	26(月) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さわらしおや 鯖の塩焼き なすと豚肉の甘辛		624kcal 33.8g	741kcal 40.0g	かまぼこ とうふ さわら ぶたにく	牛乳	にんじん みつば ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが なす	こめ さとう こめこ	あぶら
まめまめ	27(火) 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ りんごジャム		619kcal 25.9g	748kcal 31.1g	ぶたにく だいず	牛乳 ひじき チーズ	さいいんげん にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう りんごジャム	あぶら
	28(水) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 とりにく あ 鶏肉のから揚げ かつお和え		672kcal 31.3g	805kcal 37.4g	あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし ごぼう しょうが キャベツ コーン	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
世界の味 韓国	29(木) ごはん 牛乳 トックスープ チャプチェ ナムル		606kcal 21.5g	723kcal 25.2g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ だいこん にんにく ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり しょうが	こめ トクク はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
	30(金) ごはん 牛乳 もずく汁 鱈のかば焼き ゆばの和え物		658kcal 27.7g	788kcal 33.0g	かまぼこ とうふ いわし ゆば チキンハム	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら

学校給食摂取基準 650 830  
21~33 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。

## クイズ

### 「調味料のさ・し・す・せ・そ」

和食の基本の調味料を「さしすせそ」であらわします。「そ」は何をあらわすでしょう？

さ さとう し しお す す せ しょうゆ そ ?

昔は「せうゆ」と書いていた

調味料は、「さしすせそ」の順番で加えると、味がしみておいしく仕上がります。

### 今月の地場野菜

そと：きよしのとろろ

青ねぎ なす にんにく じゃがいも 玉ねぎ