

令和5年 2月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

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	
節分	1(水) 大豆ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし きぼ だいこんに 鰯のかば焼き 切り干し大根煮 旬: さといも	649kcal 27.5g	777kcal 32.7g	だいず とうふ いわし ちくわ	こんぶ 牛乳	にんじん あおねぎ	こんにゃく ごぼう しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
丹波の味 丹波大納言 小豆	2(木) わかめごはん 牛乳 豚じゃが はくさい あもの くだもの 白菜の和え物 果物 (きんかん) 旬: 白菜・きんかん	613kcal 24.5g	728kcal 29.0g	ぶたにく あつあげ ツナ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく はくさい きゅうり きんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
3(金) 丸パン 牛乳 キャベツのスープ煮 たら こめこ たんぱくだいこんあずき 鱈の米粉フライ 丹波大納言小豆あん	646kcal 25.3g	788kcal 30.5g	チキンフランク たら	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	まるパン こめこ でんぶん あずき さとう	あぶら	
6(月) ごはん 牛乳 みそおでん てづく 手作りひじきふりかけ キャベツとビーフンのサラダ 旬: 大根	621kcal 26.4g	741kcal 31.2g	ちくわ あつあげ さかなすりみ うずらたまご みそ かつおぶし チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ さとう ビーフン	ごま あぶら	
7(火) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さば や そう あ 鯖のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 旬: ほうれん草	636kcal 26.5g	752kcal 31.0g	かまぼこ とうふ さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ しろねぎ しょうが もやし	こめ さとう	ごま	
お誕生日 受験応援	8(水) カツカレー (妻ごはん・チキンカツ) 牛乳 うんしゅう コールスローサラダ 温州みかんゼリー	720kcal 23.1g	863kcal 28.5g	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ さとう みかんゼリー	あぶら
9(木) ごはん 牛乳 呉汁 や いた 焼きししゃも 炒めなます	607kcal 27.4g	712kcal 31.4g	あつあげ とうにゅう だいず みそ とりにく	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ	たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
世界の味 ブラジル	10(金) 米粉パン 牛乳 フェジョアータ かいそう くだもの くるまめ 海藻サラダ 果物 (りんご) 黒豆きなこクリーム まめまめ	689kcal 24.8g	815kcal 29.5g	ぎゅうにく だいず てぼうまめ きんときまめ チキンハム	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり りんご	こめパン じゃがいも さとう	あぶら くるまめきなこ クリーム
13(月) ごはん 牛乳 なめこ汁 はくさい ひた おろしハンバーグ 白菜のお浸し 旬: 白菜・大根	613kcal 26.6g	726kcal 31.1g	とうふ あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	なめこ たまねぎ だいこん はくさい	こめ でんぶん さとう		
リクエスト	14(火) じゅうしい 牛乳 もずく汁 こまつな あもの ツナと小松菜の和え物 サーターアンダーギー	625kcal 24.3g	719kcal 28.2g	ぶたにく とうふ ちくわ ツナ	こんぶ 牛乳 もずく	にんじん あおねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう サーターアンダーギー	
カムカム	15(水) ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 からあ くき わかさぎの唐揚げ 茎わかめのきんぴら こつこつ	607kcal 24.4g	724kcal 28.8g	あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 わかさぎ くわかめ	にんじん	たまねぎ はくさい もやし しろねぎ こんにゃく ごぼう えだまめ	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら ごま
丹波の味 丹波黒大豆	16(木) ごはん 牛乳 丹波黒大豆の炒り鶏 やさい ちゅうかあ に いかと野菜の中華和え つくだ煮のり まめまめ	615kcal 30.0g	733kcal 35.8g	くらだいず とりにく さかなすりみ いか	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく だいこん きゅうり もやし コーン しょうが	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
バレンタイン	17(金) ココア揚げパン 牛乳 ポトフ あ ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ 旬: プロッコリー	611kcal 24.3g	745kcal 29.2g	ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	ココアあげパン さとう じゃがいも	あぶら
リクエスト	20(月) キムチごはん 牛乳 トックスープ ぎゅうにゅう チキンメンチカツ ナムル	672kcal 25.7g	800kcal 30.1g	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ ほししいたけ だいこん しろねぎ もやし	こめ パンこ こむぎこ さとう トック	あぶら ごまあぶら
食育の日	21(火) ごはん 牛乳 みぞれ汁 さわらさいきょうや やさい いそか あ 鯖の西京焼き 野菜の磯香和え	601kcal 29.7g	713kcal 35.0g	かまぼこ とうふ さわら みそ ツナ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ぶなしめじ だいこん もやし	こめ でんぶん さとう	
こつこつ	22(水) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご れんこんのかき揚げ 白菜のごま和え あ はくさい あ 旬: れんこん・白菜	688kcal 26.1g	824kcal 30.9g	こうやどうふ とりにく たまご ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ れんこん はくさい	こめ じゃがいも さとう でんぶん こめこ	あぶら ごま
カムカム	24(金) 小型コッパン 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 こがた ぎゅうにゅう めん 焼きウインナー ごぼうサラダ	622kcal 26.6g	781kcal 34.5g	ぶたにく チキンウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	コッパン クイツィオ さとう	あぶら マヨネーズ ごま
リクエスト	27(月) ごはん 牛乳 レタススープ ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ゆばサラダ	644kcal 25.6g	770kcal 30.3g	ベーコン とりにく みそ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	レタス たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
丹波の味 酒かす	28(火) ごはん 牛乳 かす汁 て や う はな ほっけの照り焼き 卵の花	619kcal 32.7g	736kcal 38.7g	ぶたにく あつあげ みそ ほっけ ちくわ おから	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん ぶなしめじ こんにゃく しろねぎ ごぼう	こめ さけかす 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。

* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

今月の地場野菜

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)

里いも にんにく しょうが にんじん 青ねぎ 白ねぎ 小松菜 白菜 ほうれん草 大根 キャベツ 大豆 丹波大納言小豆 丹波黒大豆

2/3(金)の「丹波大納言小豆あん」に丹波大納言小豆ブランド戦略会議(丹波市・兵庫県・JA丹波ひかみ・商工会・観光協会)から提供いただいた丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用予定です。

2・3月の献立には、中学校3年生を対象にした「卒業までにもう一度食べたいメニュー」のアンケートでリクエストが多かったメニューを取り入れています。今月は、カツカレー・おろしハンバーグ・じゅうしい・サーターアンダーギー・ココア揚げパン・キムチごはん・ヤンニョムチキンなどです。