

# 令和5年 3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)		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・高学年	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
リクエスト	1(水) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 チキン南蛮 小松菜のおひたし	649kcal 30.3g	770kcal 36.1g	かまぼこ とうふ とりく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら タルタルソース
ひなまつり	2(木) ごもく 五目ちらし 牛乳 吉野汁 さば 鯖のねぎソース ゆかり和え ひしもち	736kcal 30.1g	859kcal 35.3g	あぶらあげ とりく とうふ さば	牛乳	にんじん あおねぎ あかじそ	ほししいたけ れんこん グリーンピース たまねぎ こんにやく しろねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん ひしもち	あぶら
まめまめ	3(金) ナン 牛乳 キーマカレー ひじきサラダ 果物 (清見オレンジ)	592kcal 27.5g	732kcal 33.8g	ぶたにく だいず チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きよみオレンジ	ナン じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 山菜	6(月) さんさい 山菜ごはん 牛乳 大根のみそ汁 はたはたのから揚げ たくあん和え	624kcal 27.3g	731kcal 31.2g	とりく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ はたはた	にんじん みずな ほうれんそう	わらび たけのこ ふき えのきたけ なめこ だいこん たまねぎ もやし キャベツ たくあん	こめ さとう でんぶん	あぶら
お誕生日	7(火) ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	674kcal 28.2g	789kcal 32.9g	ベーコン とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
カムカム	8(水) ごはん 牛乳 豚じゃが きりぼ だいこん 切干し大根のふりかけ 茎わかめサラダ	623kcal 25.1g	743kcal 29.7g	ぶたにく あつあげ かつおぶし ツナ	牛乳 くまわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ きりぼだいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
卒業 お祝い 献立	9(木) たんばだいなごんあずき せきはん ぎゅうにゅう 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 ゆばのすまし汁 とりく あ な はなあ こめこ 鶏肉のから揚げ 菜の花和え 米粉いちごクレープ	747kcal 32.9g	875kcal 39.1g	ゆば かまぼこ とうふ とりく	牛乳	にんじん あおねぎ なのはな	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	こめ あずき でんぶん さとう こめこクレープ	あぶら ごま
	10(金) こめこ 米粉パン 牛乳 オニオンスープ ハムステーキ れんこんサラダ	622kcal 23.9g	754kcal 28.3g	ベーコン ハム ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ れんこん きゅうり	こめこパン さとう じゃがいも	マヨネーズ
リクエスト	13(月) ごはん 牛乳 キムチ汁 て や 照り焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	648kcal 25.0g	770kcal 29.3g	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とりく	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい だいこん きゅうり コーン	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
丹波黒大豆	14(火) わかめごはん (減量) 牛乳 あんかけうどん たんばくろだいず 丹波黒大豆のかき揚げ かつお和え	644kcal 24.4g	769kcal 28.8g	とりく あぶらあげ ちくわ くらだいず かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが れんこん もやし キャベツ	こめ うどん でんぶん こめこ さとう	あぶら
こつこつ	15(水) ごはん 牛乳 すき焼き煮 めざしの素焼き 野菜の磯香和え	638kcal 30.7g	789kcal 41.8g	ぎゅうにく やきどうふ ツナ	牛乳 めざし(いわし) のり	にんじん しゅんぎく	こんにやく たまねぎ はくさい しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら
	16(木) ごはん 牛乳 かきたま汁 あわじたま 淡路玉ねぎコロケ 切干し大根の炒めナムル	642kcal 24.9g	765kcal 29.3g	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく	牛乳	にんじん みつば いら	たまねぎ えのきたけ きりぼだいこん	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
	17(金) ぶどうパン 牛乳 豆乳コーンスープ とりく や 鶏肉のスタミナ焼き コールスローサラダ	637kcal 30.6g	777kcal 37.2g	ベーコン とうにゅう とりく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり	ぶどうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら
食育の日	20(月) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわらしおや 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	614kcal 30.4g	728kcal 35.7g	あぶらあげ みそ さわら とりく	牛乳	あおねぎ にんじん	たまねぎ だいこん もやし ごぼう こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
リクエスト	22(水) ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 や 焼きぎょうざ 春雨サラダ	667kcal 26.7g	817kcal 32.4g	ぶたにく とうふ みそ とりく	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
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・タルタルソースは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)					

## 今月の地場野菜

にんにく キャベツ たまねぎ じゃがいも 青ねぎ 白ねぎ 白菜 ほうれん草 小松菜 大根 にんじん 黒大豆 大豆 丹波大納言小豆

### ご卒業

### おめでとうございます

卒業と進学を目前にひかえたみなさんは、寂しさと新しい生活への期待をふくらませていることと思います。成長するにつれて、自分自身で食べるものを選び、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は食事の積み重ねによってつくれます。今まで学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしたいと願っています。

### ひな祭りの行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ちらしずし

ハマグリのおしおじる

ひしもち

白酒

ひなあられ

### 春休みも積極的にお手伝いをしよう!

おうちでの仕事は、食事を配ったり、食器を片付けたり、ごみ出しをしたりなどたくさんあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

3月9日(木)の赤飯には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議から提供いただいた丹波大納言小豆を使用する予定です。