

# 令和6年 2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)		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(木)	ごはん 牛乳 冬野菜のぼかぼかスープ 豚肉と厚揚げの香味炒め 海藻サラダ	626kcal 25.0g	748kcal 29.5g	ベーコン ぶたにく あつあげ ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん ブロッコリー にら	はくさい だいこん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
節分	2(金)	せつぶん 節分ごはん 牛乳 のっぺい汁 鱈のかば焼き 白菜のおひたし	630kcal 28.6g	752kcal 34.1g	だいず とりにく とうふ いわし かつおぶし	こんぶ 牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく ごぼう しょうが はくさい きゅうり	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら
旬の味	5(月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の五目煮 わかさぎのから揚げ ゆかり和え 味付けのり	604kcal 28.7g	720kcal 34.0g	とりにく さかなすりみ	牛乳 わかさぎ でんぷん のり	にんじん さやいんげん こまつな あかじそ	しょうが こんにやく だいこん ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
リクエスト	6(火)	こがたことう 小型黒糖パン 牛乳 クイツティオのジャージャー麺 ごまドレサラダ	602kcal 23.3g	731kcal 27.9g	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり コーン	こくとうパン クイツティオ	あぶら ごま
リクエスト	7(水)	ごはん 牛乳 里いものみそ汁 メバルの柚庵焼き きんぴらごぼう	610kcal 31.5g	725kcal 37.3g	あぶらあげ とうふ みそ めばる とりにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ゆず ごぼう こんにやく	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら ごま
受験応援	8(木)	こめこ 米粉のカツカレー (ごはん・米粉のささみカツ) 牛乳 コールスローサラダ	667kcal 23.2g	812kcal 28.7g	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら
お誕生日	9(金)	わかめごはん 牛乳 もずく汁 しゃきしゃき焼きそば サーターアンダーギー	655kcal 25.0g	756kcal 29.1g	とうふ ぶたにく かつおぶし	わかめ 牛乳 もずく あおさこ	にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ	こめ サーターアンダーギー	あぶら
バレンタイン	13(火)	ココア揚げパン 牛乳 白菜のスープ煮 春雨サラダ	605kcal 24.6g	737kcal 29.6g	とりにく とうふ チキンハム	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	ココアあげパン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
リクエスト	14(水)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鯖のしょうが焼き 卵の花	688kcal 31.3g	817kcal 37.0g	とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが こんにやく ごぼう	こめ でんぷん さとう	あぶら
旬の味	15(木)	ごはん 牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ ゆばサラダ	607kcal 27.7g	723kcal 32.9g	とりにく あつあげ さかなすりみ ゆば かつおぶし チキンハム	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	こんにやく だいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら
丹波の味	16(金)	キムチごはん 牛乳 トックスープ 丹波黒大豆のかき揚げ ナムル	655kcal 22.2g	783kcal 26.0g	ぶたにく ベーコン ちくわ くらだいず	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ だいこん れんこん もやし	こめ さとう トク こめこ でんぷん	あぶら ごまあぶら
食育の日	19(月)	ごはん 牛乳 みぞれ汁 アカエイのごまみそがらめ かつお和え	610kcal 27.8g	728kcal 33.1g	とうふ かまぼこ えい みそ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぷん さとう こめこ ごむぎこ	あぶら ごま
リクエスト	20(火)	コッペパン 牛乳 鶏団子スープ ビーフナポリタン りんご 黒豆きなこクリーム	612kcal 21.9g	718kcal 26.1g	とりにく チキンウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	はくさい たまねぎ りんご	コッペパン じゃがいも ビーフン くらまめきなこ さとう クリーム	あぶら ごまあぶら
丹波の味	21(水)	ごはん 牛乳 かす汁 ほっけの照り焼き ならえ	612kcal 29.8g	728kcal 35.1g	ぶたにく とうふ みそ ほっけ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ほししいたけ こんにやく だいこん れんこん	こめ さけかす さとう でんぷん	ごま ごまあぶら
リクエスト	22(木)	チュモツパ (ごはん・チュモツパの具・韓国) 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン	659kcal 29.1g	788kcal 34.6g	とうふ とりにく みそ ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ のり	にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく しろねぎ キャベツ コーン たくあん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
カムカム	26(月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉のカレー炒め 和風ごぼうサラダ	596kcal 27.3g	711kcal 32.4g	かまぼこ とうふ たまご とりにく かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん みつば	はくさい えのきたけ にんにく たまねぎ えだまめ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ
旬の味	27(火)	こめこ 米粉パン 牛乳 豆乳コーンスープ 焼きハンバーグ れんこんサラダ	645kcal 26.9g	783kcal 32.0g	ぶたにく とうにゅう とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン れんこん キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも こめこ でんぷん さとう	あぶら
リクエスト	28(水)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 きんかん (小中: 1個) 千草和え	617kcal 23.8g	733kcal 28.1g	ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	こんにやく たまねぎ はくさい しろねぎ きんかん もやし	こめ さとう	あぶら
リクエスト	29(木)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 白身魚のフライ 三色おひたし	622kcal 24.0g	738kcal 28.0g	あぶらあげ みそ ほき	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ もやし キャベツ コーン	こめ パンこ ごむぎこ さとう	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

キャベツ	だいこん	にんじん	白ねぎ
青ねぎ	白菜	丹波黒大豆	しいたけ

## ♡♡♡ 食育クイズ ♡♡♡

- ① 江戸時代に将軍家に献上されていた「公魚」と書く ② 世界で1番多くカカオを作っている国はどこでしょう?  
魚は次のうちどれでしょう?  
(1) ガーナ (2) エクアドル (3) コートジボワール
- (1) ぶり (2) わかさぎ (3) たい



