

# 令和6年 3月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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)		
小学校 中学生	小学校 中学生	小学校 中学生	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	
桃の節句	1(金) ゆかりごはん 牛乳 わかめのすまし汁 さわらてやなはなあもの 鯖の照り焼き 菜の花の和え物 ひなあられ	620kcal 28.8g	728kcal 33.7g	かまぼこ とうふ さわら	牛乳 わかめ	あかじそ にんじん なのほな	えのきたけ たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん ひなあられ	ごま
リクエスト	4(月) じゅうしい* 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ やびふ 焼きししゃも(2尾) れんこんサラダ マヨネーズ 風トレッシン	624kcal 25.7g	727kcal 29.2g	ぶたにく ベーコン ツナ(まぐろ)	こんぶ 牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ にんにく れんこん きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノイック マヨネーズ
リクエスト	5(火) ごはん(減量) 牛乳 カレーうどん* わかめのかき揚げ もやしとの和え物	680kcal 22.4g	815kcal 26.3g	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ れんこん もやし	こめ うどん でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま
世界の味	6(水) ぶどうパン 牛乳 フェジオーアダ コールスローサラダ 果物(清見オレンジ)*	628kcal 26.4g	761kcal 31.8g	ぶたにく たいず チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン きよみオレンジ	ぶどうパン じゃがいも さとう てぼうまめ きんとときまめ	あぶら
ブラジル 卒業お祝い &お誕生日	7(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 とりこ あ こめこ 鶏肉のから揚げ* こんにやくサラダ 米粉いちごルー*	724kcal 31.3g	847kcal 37.1g	ゆば かまぼこ とうふ とりこ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり	こめ あずき でんぶん さとう こめこクレープ	あぶら ごまあぶら
カムカム	8(金) ごはん 牛乳 キムチ汁* 焼きぎょうざ(小2 中3個) きんぴらごぼう*	602kcal 23.1g	736kcal 27.9g	ぶたにく みそ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほうさい もやし しろねぎ ごぼう こんにやく キャベツ	こめ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら
	11(月) こめこ ぎゅうにゅう 米粉のキーマカレー 牛乳 ひじきサラダ	629kcal 23.4g	752kcal 27.5g	ぶたにく しかにく 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 グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	12(火) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さば しおや う はな 鯖の塩焼き 卵の花*	669kcal 28.9g	794kcal 34.0g	あぶらあげ みそ さば とりこ おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ もやし こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	13(水) コッペパン 牛乳 豆乳コーンスープ ガーリックチキン ブロッコリーサラダ	602kcal 32.7g	734kcal 39.7g	ベーコン とうにゅう とりこ ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン ぶなしめじ にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	
	14(木) ごはん 牛乳 もずく汁 かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ*	612kcal 18.7g	747kcal 22.1g	とうふ かまぼこ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ さとう ばんこ	あぶら
こつこつ	15(金) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ かえりちりめんの揚げ煮 ほうれん草のお浸し	614kcal 28.2g	732kcal 33.6g	こうやどうふ とりこ たまご	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
食育の日	18(月) ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 いわし や き ぼ だいこん 鰯のかば焼き 切り干し大根煮	675kcal 26.9g	809kcal 31.9g	とうふ みそ いわし あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
丹波の味	19(火) ごはん 牛乳 丹波黒大豆の炒り鶏 てつく あ もの 手作りひじきふりかけ もやしとツナの和え物	602kcal 27.7g	718kcal 33.0g	くろだいず とりこ さかなずりみ かつおぶし ツナ(まぐろ)	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう こんにやく だいこん もやし	こめ さとう	あぶら ごま
黒大豆	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。					

★ 8・12・18日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々で作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。

## 今月の地場野菜 ☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」

「東兵庫魚業出荷組合」のみなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

大根 白菜 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 黒大豆 大納言小豆

## ご卒業 祝 おめでとうございます

市内、中学3年生のみなさんに、給食アンケートを実施しました。人気メニューの投票結果は12月の献立表でお知らせたとおりです。今月は募集していた給食川柳とメッセージを紹介します！

### 給食の思い出や給食センターへの メッセージ

- 毎日ランチルームからいいにおいがするのを楽しみにしていました。
- 家では出ないような食べ物や、もう一度食べてみたいと思う食べ物があって様々な思い出があります。
- このメンバーで給食を食べられるのが楽しみで毎日感謝しかないです！
- 毎日違うランチタイムを放送で聞くのが好き。
- 給食サイコー!!給食大好き
- 毎日おいしい給食でかつ栄養があるので安心して食べられます。デザートがあるととてもうれしいです。
- 今日はどんなメニューか毎日楽しみだし、バランスの良い食事がとれていると思います。
- 苦手な食べ物も給食を通して食べられるようになりました。
- 朝に給食の献立を見るのがいつもの習慣でした。
- 9年目になる学校給食はいまでも本当においしいです。種類も豊富で新メニューが出たときにはめっちゃくちゃはしゃぎます。
- おかず一つ一つを丁寧に作ってくれたおかげでいつも給食が美味しかったです。
- 給食は、一つ一つ気持ちを込めて作っていただいているものなので、いつも栄養のある給食を作っていたりありがとうございます。

献立表の\*マークは、中学校3年生のみなさんからのリクエストメニューです。

給食川柳 『五・七・五』

給食前	笑顔咲く	学校の心休まる	四時間目	たんばしの	においかぐ	ごはんうま	ひるどきに	きゅうしよく	がっこうは	バランスと	きゅうしよく	おながぐー	当たり前
止まれ止まれ	昼の教室	休まるひととき	チャイムが鳴ると	あきのたべもの	きょうはなにか	ごはんうま	きたるこうふく	きゅうしよく	きゅうしよく	おいしきいっしょ	きゅうしよく	もうすぐおひる	さびしいな
腹の虫	いただきます			さいこうか	わくわくだ	ごはんうま	きゅうしよく	おたのしみ	きているよ	うれしいな	おともだよ		

中学3年生のみなさんは、今後、自ら食を選択していく機会が増えていきますね。これからも食べることを大切に、元気な毎日を送られることを、給食センターの職員一同、心より願っています。