

令和6年 4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	スプーンが 必要の日を 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
9(火)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ (中2個)		614kcal 20.8g	749kcal 26.6g	あぶらあげ みそ ちくわ	牛乳 ちくわ	あおねぎ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ もやし ごぼう きゅうり	ごめ じゃがいも ちくわ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ふう ドレッシング
10(水)	ごはん 牛乳 豚しゃが かりちりめんの揚げ煮 ほうれん草のおひたし		620kcal 27.4g	740kcal 32.6g	ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳 かりちりめん (いわし)	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ もやし キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら
11(木)	ごはん 牛乳 しまだんすーぷ 焼きしゅうまい (小2 中3個) 春雨サラダ		623kcal 22.7g	760kcal 27.6g	ぶたにく とうふ みそ とうりゅう	牛乳	にんじん ちり	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	ごめ はるさめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら こま
12(金)	ごはん 牛乳 吉野汁 わかめのかき揚げ 三色団子		658kcal 24.4g	767kcal 28.6g	さけ とり とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	コーン たまねぎ ごぼう れんこん	ごめ さとう でんぷん こめこ さんしよだんご	あぶら
15(月)	春野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ		634kcal 20.7g	758kcal 24.2g	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ みかん パイン ちも ナタデココ バナナ	ごめ じゃがいも	あぶら
16(火)	丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉の唐揚げ ゆばの和え物		646kcal 32.0g	772kcal 38.3g	とうふ かまぼこ とり とうふ ちくわ チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごめ もちごめ あずき でんぷん さとう	あぶら
17(水)	赤しごはん 牛乳 あんかけうどん ツナサラダ 果物 (セミノール)		605kcal 22.5g	714kcal 26.3g	とり ちくわ あぶらあげ ツナ(まぐろ)	牛乳	あかじそ にんじん あおねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン セミノール	ごめ うどん でんぷん さとう	
18(木)	ピピンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ		600kcal 25.5g	715kcal 30.1g	とうふ ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんサイ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ごぼう にんにく しょうが もやし	ごめ さとう	あぶら こま あぶら
19(金)	ごはん 牛乳 呉汁 焼きししゃも (小中 2尾) 千切りイリチー		620kcal 28.1g	728kcal 32.2g	あぶらあげ とうりゅう だいず みそ ぶたにく ちくわ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん こんにやく しょうが	ごめ じゃがいも さとう	あぶら
22(月)	カレーピラフ 牛乳 鶏団子スープ 淡路玉ねぎコロツケ フレンチサラダ		608kcal 23.3g	723kcal 27.3g	とり とうりゅう	牛乳	にんじん ちんげんサイ	たまねぎ コーン もやし ぶなしめじ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
23(火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さわて や 鱈の照り焼き ひじきの煮物		609kcal 30.2g	723kcal 35.5g	とうふ さわら ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく	ごめ さとう でんぷん	あぶら
24(水)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 焼きハンバーグの野菜ソース 甘酢ポテトサラダ		629kcal 22.8g	746kcal 26.4g	ベーコン とり	牛乳	にんじん ちんげんサイ	たまねぎ もやし きゅうり コーン	ごめ ビーフン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら
25(木)	ごはん 牛乳 わかたけ汁 あまからチキン チンゲン菜ともやしの和え物		631kcal 25.1g	749kcal 29.3g	とうふ かまぼこ とり	牛乳 わかめ	にんじん みつば ちんげんサイ	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし	ごめ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
26(金)	ごはん 牛乳 親子煮 ツナと小松菜の和え物 味付けのり		606kcal 28.1g	723kcal 33.3g	とり とうりゅう とうふ かまぼこ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん スナック えんどう こまつな	たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら
30(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 いわし や 鱈のかば焼き キャベツのごま和え		657kcal 26.3g	787kcal 31.2g	とうふ あぶらあげ みそ いわし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら こま
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風ドレッシング・カレールー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・くるみ) * パンの提供については当面の間中止とし、主食はごはんを提供します。 (ナン等については、今まで通り提供する予定です。)					

今月の地場野菜 ☆「かどの郷」「とれとれ市連絡会」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。 丹波大納言小豆 もち米

☆9、11、18、19、30日には、丹波市の大路
中山間特産加工部の方々から作られたみそ
(大路みそ)を使用予定です。

「食育パズルの答え」

作ってみよう! 春雨サラダ 11日の献立より。 のどごしの良い 食べやすいサラダです

材料4人分
 ・春雨 20g
 ・キャベツ 80g
 ・きゅうり 1/2本
 ・ハム 1枚

A

- ・酢
- ・さとう
- ・しょうゆ
- ・塩こしょう
- ・ごま油

大さじ1
 小さじ2
 小さじ2
 少々
 小さじ1

作り方
 ①キャベツは千切り、きゅうりはうす切りにする。
 ②キャベツときゅうりはゆでて水で冷まし、水気をしぼる。
 ③ハムは千切りにする。
 ④春雨はぬるま湯でもどしてゆで、冷めてから5cm長さに切る。
 ⑤材料を、Aの調味料で和える。

あかり / /