

令和6年 4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)	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 中学校	小学校 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			
旬の味 セミノール	10(水) <small>あか ぎゅうにゅう</small> 赤しそごはん 牛乳 あんかけうどん <small>くだもの</small> ツナサラダ 果物 (セミノール)	602kcal 22.4g	711kcal 26.2g	とりにく 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 セミノール	こめ うどん でんぶん さとう		
お花見	11(木) <small>ぎゅうにゅう</small> ごはん 牛乳 ビーフンスープ <small>や やさい あまず</small> 焼きハンバーグの野菜ソース 甘酢ポテトサラダ	628kcal 22.7g	745kcal 26.4g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめ ビーフン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	
旬の味	12(金) <small>さけ ぎゅうにゅう よしのじる</small> コーン鮭ずし 牛乳 吉野汁 <small>あ さんしょくだんご</small> わかめのかき揚げ 三色団子	661kcal 24.4g	771kcal 28.6g	さけ とりにく 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	こめ さとう でんぶん こめこ さんしょくだんご	あぶら	
アスバラ 入学・進級 お祝い	15(月) <small>はるやさい ぎゅうにゅう</small> 春野菜カレー 牛乳 <small>たけのこ</small> フルーツポンチ	634kcal 20.7g	757kcal 24.2g	ぶたにく	牛乳	にんじん アスバラガス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ みかん パイン もも ナタデココ パナナ	こめ じゃがいも	あぶら	
カムカム	16(火) <small>たんぱくだいなこん あずき せきはん ぎゅうにゅう</small> 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 <small>とうふ じる とりにく あ</small> 豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ ゆばの和え物	646kcal 32.0g	772kcal 38.3g	とうふ かまぼこ とりにく ゆば 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	こめ もちごめ あずき でんぶん さとう	あぶら	
食育の日	17(水) <small>ぎゅうにゅう ぶた</small> ごはん 牛乳 豚じゃが <small>あ に そう</small> かえ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 かえりちりめん (いわし)	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
お誕生日	18(木) <small>にく ぎゅうにゅう</small> ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 <small>たけのこ</small> わかめスープ	601kcal 25.5g	717kcal 30.1g	とうふ ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	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	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
お誕生日	19(金) <small>ぎゅうにゅう ぎじる</small> ごはん 牛乳 呉汁 <small>や せんぎ</small> 焼きししゃも 千切りイリチー	620kcal 28.3g	728kcal 32.5g	あぶらあげ とうにゅう 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 きりほしだいこん こんにやく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
旬の味	22(月) <small>ぎゅうにゅう とりだんご</small> カレーピラフ 牛乳 鶏団子スープ <small>あわじたま</small> 淡路玉ねぎクロquette フレンチサラダ	608kcal 23.3g	723kcal 27.3g	とりにく とりつくね	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
旬の味	23(火) <small>ぎゅうにゅう じる</small> ごはん 牛乳 けんちん汁 <small>さわら て や にもの</small> 鱈の照り焼き ひじきの煮物	610kcal 30.2g	723kcal 35.5g	とうふ さわら とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さいいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく	こめ さとう でんぶん	あぶら	
旬の味	24(水) <small>ぎゅうにゅう おやこに</small> ごはん 牛乳 親子煮 <small>こまつな あ もの あじつ</small> ツナと小松菜の和え物 味付けのり	606kcal 28.1g	723kcal 33.3g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん スナップえんどう こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう		
旬の味	25(木) <small>ぎゅうにゅう じる</small> ごはん 牛乳 わかたけ汁 <small>あ</small> あまからチキン キャベツのごま和え	639kcal 25.3g	759kcal 29.6g	とうふ かまぼこ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	
旬の味	26(金) <small>ぎゅうにゅう たんたん</small> ごはん 牛乳 ごま坦々スープ <small>や はるさめ</small> 焼きしゅうまい 春雨サラダ	623kcal 22.7g	760kcal 27.6g	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう ぶたにく	牛乳	にんじん にら	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	こめ はるさめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	
旬の味	30(火) <small>ぎゅうにゅう たま じる</small> ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 <small>いわし や さい あ もの</small> 鰯のかば焼き チンゲン菜ともやしの和え物	649kcal 26.3g	776kcal 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 チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし	こめ じゃがいも でんぶん 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。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウ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

- ・ しょうが
- ・ 玉ねぎ
- ・ キャベツ
- ・ あおねぎ
- ・ 大根
- ・ もちごめ
- ・ 丹波大納言小豆

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

給食の前に、つくえの上を片付けよう。	手をきれいに洗おう。	給食当番は身支度を整えよう。
協力して準備しよう。	しっかりあいさつしよう。	正しいしせいで食べよう。
よくかんで食べよう。	時間内に食べ終わろう。	食器を大切にしよう。

入学・進級 おめでとう

うらかな日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活への期待に胸をふくらませる一方で、環境が変わり、つかれやストレスがたまりやすくなる時もあります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も給食センター職員が一丸となって、安全・安心でおいしい給食を提供してまいります。よろしくお祈りします。