令和6年 4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) たんぱく質(g) 小学校 中学年	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 中学校	主な材料 体をつくる（赤） 1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる（赤） 2群：牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える（緑） 3群：緑黄色野菜	体の調子を整える（緑） 4群：その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる（黄） 5群：穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになる（黄） 6群：油脂
こつこつ	10(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが カムカム かえりちりめんの揚げ煮 チンゲン菜ともやしの和え物	634kcal 28.1g	758kcal 33.5g	ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳 かえりちりめん(いわし)	にんじん チンゲンサイ	しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	11(木)	ごはん 牛乳 ごま坦々スープ 焼きしゅうまい（小2個：中3個） 春雨サラダ	623kcal 22.7g	760kcal 27.6g	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	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 でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
お花見 献立	12(金)	コーン鮭ずし 牛乳 吉野汁 わかめのかき揚げ 三色団子	658kcal 24.6g	767kcal 28.8g	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 でんぷん こめこ さんしょくだんご	あぶら
旬の味 春野菜	15(月)	春野菜カレー(ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	639kcal 20.8g	763kcal 24.3g	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 ナタデココ みかん パイン もも バナナ	こめ じゃがいも	あぶら
入学・進級お祝い 献立	16(火)	丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし	632kcal 31.2g	756kcal 37.3g	とうふ かまぼこ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	こめ もちごめ あずき でんぷん さとう	あぶら
	17(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 ごぼうサラダ	624kcal 22.6g	740kcal 26.2g	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 ごぼう きゅうり	こめ ビーフン さとう でんぷん	マヨネーズ
食育の日 献立	18(木)	ごはん 牛乳 呉汁 こつこつ カムカム まめまめ 焼きししゃも（小中：2尾） 千切りイリチー	620kcal 27.9g	728kcal 32.0g	だいず とうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが こんにゃく きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日 献立	19(金)	カレーピラフ 牛乳 鶏団子スープ 淡路玉ねぎコロッケ 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 にら	たまねぎ コーン ぶなしめじ もやし 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
	22(月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 あまからチキン ゆばの和え物 味付けのり	633kcal 24.0g	752kcal 28.0g	とうふ とりにく ゆば	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
	23(火)	ビビンバ（ごはん・肉・ナムル） 牛乳 わかめスープ	605kcal 26.0g	721kcal 30.9g	ベーコン とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	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
こつこつ	24(水)	ごはん 牛乳 若竹汁 旬の味 わかめ・たけのこ・さわら 鰆の照り焼き ひじきの煮物	623kcal 32.8g	739kcal 38.9g	とうふ かまぼこ さわら とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん スナップえんどう	たけのこ えのきたけ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら
旬の味 セミノール	25(木)	赤じそごはん 牛乳 あんかけうどん ツナサラダ セミノール	613kcal 22.8g	724kcal 26.7g	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 コーン セミノール	こめ うどん でんぷん さとう	あぶら
	26(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鰯のかば焼き キャベツのごま和え	642kcal 24.8g	767kcal 29.3g	みそ いわし	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま
	30(火)	ごはん 牛乳 親子煮 小松菜とツナの和え物	603kcal 27.6g	719kcal 32.8g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
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。

＊ 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

キャベツ　小松菜　しょうが　だいこん　チンゲンサイ　青ねぎ　丹波大納言小豆　もち米

クイズの答え：はやねはやおきあさごはん

＼ 毎月の献立表をご確認ください ／

毎月配布している献立表には、献立名や使用する食材、献立のねらいなどが書かれています。
「今日の給食は何かな？」
「給食の○○は食べられた？」
など、ご家庭でも給食について、
お子さんと話をしてみてはどう
でしょう？