

# 令和3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)		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 中学生	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(金)	ごはん 牛乳 呉汁 鯖の照り焼き ほうれん草ともやしの和え物	660kcal 31.5g	785kcal 37.1g	あぶらあげ とうふ だいず とうりゅう みそ さわら	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん もやし コーン	こめ じゃがいも さとう でんぶん	
12(月)	鶏飯 牛乳 ゆばのすまし汁 鱈の米粉フライ たくあん和え	692kcal 30.2g	825kcal 35.7g	とりにく ゆば かまぼこ とうふ たら	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	にんにく ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ たくあん	こめ さとう こめこパンこ でんぶん	あぶら
13(火)	黒糖パン 牛乳 豆乳コーンスープ 海藻サラダ 果物 (セミノール)	631kcal 24.7g	748kcal 29.1g	ぶたにく とうりゅう ツナ	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり セミノール	こうとうパン さとう じゃがいも こめこ	あぶら
14(水)	ゆかりごはん (減量) 牛乳 わかたけ汁 焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ 三色団子	651kcal 23.2g	757kcal 26.9g	とりにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	あかじそ にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ きゅうり	こめ さとう じゃがいも さんしょくだんご	あぶら
15(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 大豆のひじき煮	627kcal 33.4g	746kcal 39.5g	あぶらあげ みそ さけ とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ だいこん もやし	こめ さとう	あぶら
16(金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 米粉のハムカツ かつお和え	628kcal 24.6g	750kcal 29.0g	とりにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも こめこパンこ	あぶら
19(月)	米粉の春野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	657kcal 20.7g	786kcal 24.1g	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ パイン みかん もも パナナ ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
20(火)	米粉パン 牛乳 トックスープ ガーリックチキン ツナサラダ	623kcal 29.9g	744kcal 35.7g	ベーコン とりにく ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	こめこパン はちみつ さとう トック (もち)	
21(水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きぎょうざ (小2個: 中3個) 春雨サラダ	673kcal 25.8g	824kcal 31.2g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん にら	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら
22(木)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 鯖の塩焼き ゆばの和え物	701kcal 27.9g	832kcal 32.8g	あぶらあげ みそ さば ゆば チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
23(金)	山菜ごはん 牛乳 すまし汁 れんこんのかき揚げ りんごゼリー	640kcal 21.1g	757kcal 24.6g	あぶらあげ とりにく とうふ ちくわ	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう たけのこ わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう こめこ でんぶん りんごゼリー	あぶら
26(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 手づくりひじきふりかけ もやしとツナの和え物	663kcal 26.7g	794kcal 31.7g	ぎゅうにく あつあげ かつおぶし ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	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 ごま	あぶら
27(火)	小型パン 牛乳 スパゲティイタリアン きんぴらサラダ	644kcal 24.9g	770kcal 29.4g	ぶたにく チキンハム	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パンパン スパゲティ さとう	オーブあぶら あぶら
28(水)	赤飯 牛乳 かきたま汁 鶏肉の唐揚げ ゆかり和え	675kcal 31.8g	808kcal 38.1g	かまぼこ とうふ たまご とりにく	牛乳	にんじん みつば チンゲンサイ あかじそ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ あずき でんぶん	あぶら
30(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ホキの甘酢がけ 小松菜のおひたし	660kcal 28.6g	790kcal 34.1g	あぶらあげ とうふ みそ ホキ かまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ しょうが しろねぎ もやし コーン	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。 * 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。					

学校給食は、準備から後片づけまでを含めた食事に関する活動を通して、様々なことを学ぶ時間です。みんなと協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

給食当番は、身支度も大切な仕事です！

配膳台や机は、きれいにふいてから もりつけましょう。

### 今日の地場野菜

丹波大納言小豆    にんにく    青ねぎ    ほうれん草    小松菜    チンゲンサイ    キャベツ

### 給食のもりつけ方のポイント

10人分    10人分

1クラス 20人の場合

※汁物は、底をよくかきまぜながら入れましょう。

※おかずは、1クラス20人なら全体を2つに分けて、10人分ずつ入れましょう。



