

令和3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) 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)		
			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	
8(木)	ごはん 牛乳 呉汁 豚肉のしょうが焼き たくあん和え	629kcal 28.6g	751kcal 34.0g	とうふ だいず とうにゅう みそ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ たくあん	こめ じゃがいも	あぶら
9(金)	ごはん 牛乳 野菜スープ たららの米粉フライ 茎わかめサラダ	642kcal 23.5g	763kcal 27.4g	チキンフランク たら かまぼこ	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら
12(月)	ごはん 牛乳 トックスープ ガーリックチキン ゆばの和え物	627kcal 27.8g	749kcal 33.0g	ベーコン とりにく ゆば	牛乳	にんじん にら	キャベツ だいこん にんにく きゅうり もやし	こめ トック はちみつ さとう	ごまあぶら
13(火)	山菜ごはん 牛乳 大根のみそ汁 米粉のハムカツ 小松菜のおひたし	619kcal 21.2g	739kcal 24.8g	あぶらあげ みそ ハム	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう れんこん わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ もやし たまねぎ だいこん キャベツ	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら
14(水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きぎょうざ 春雨サラダ	659kcal 24.5g	806kcal 29.5g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ 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	あぶら
15(木)	ゆかりごはん 牛乳 若竹汁 鮭の塩焼き 野菜の甘酢和え 三色団子	630kcal 28.1g	729kcal 32.7g	とうふ さけ	牛乳 わかめ	あかじそ にんじん みつば こまつな	たまねぎ たけのこ こんにやく もやし	こめ さとう さんしよくだんご	
16(金)	黒糖パン 牛乳 豆乳コーンスープ ツナサラダ 果物 (セミノールオレンジ)	621kcal 21.0g	735kcal 24.4g	ベーコン とうにゅう ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり セミノールオレンジ	こくとうパン さとう じゃがいも こめこ	あぶら
19(月)	鶏飯 牛乳 けんちん汁 れんこんのかき揚げ りんごゼリー	645kcal 22.0g	763kcal 25.8g	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 にんにく こんにやく だいこん ぶなしめじ たまねぎ 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
20(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鯖の照り焼き 切干大根の炒めナムル	670kcal 31.4g	799kcal 37.1g	とうふ あぶらあげ みそ さわら ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら
21(水)	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	646kcal 25.3g	772kcal 30.0g	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 チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
22(木)	赤飯 牛乳 ゆばのすまし汁 鶏肉の唐揚げ かつお和え	659kcal 31.0g	789kcal 37.0g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ あずき でんぶん さとう	あぶら
23(金)	コッペパン 牛乳 レタススープ 焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	601kcal 22.9g	713kcal 26.7g	ベーコン とうふ とりにく	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし レタス きゅうり コーン	コッペパン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら
26(月)	ごはん 牛乳 鶏団子スープ ホキの甘酢がけ ほうれん草ともやしの和え物	625kcal 25.7g	746kcal 30.5g	とりつくね ほき	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ しょうが しるねぎ もやし コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら
27(火)	春野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	642kcal 20.4g	767kcal 23.8g	とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ みかん パイン ナタデココ もも パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
28(水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 鯖の塩焼き 大豆のひじき煮	716kcal 31.6g	852kcal 37.3g	かまぼこ とうふ たまご さば とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	
30(金)	小型パン 牛乳 スパゲティイタリアン 海藻サラダ	632kcal 24.7g	755kcal 29.2g	ぶたにく チキンハム	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	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	オリブあぶら
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は卵を含んでおりません。					

今月の地場野菜

小豆 にんにく じゃがいも ほうれん草 大根 青ねぎ

給食当番の約束

- ・てを せっけんで きれいにあらいましょう。
- ・はくいの ボタンは、とめましょう。
- ・ぼうしを かぶりましょう。
- ・マスクは、きちんとつけましょう。
- ・つめを みじかくりましょう

～ 給食の準備 ～

- ◆ 配ぜん台をきれいにふこう
- ◆ ひとり分の量を考えて盛りつけよう

よく かきまぜよう 等分にして、ひとり分
の目安を考えよう