


令和3年 5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  スプーンが 必要な日を チェック！ | エネルギー (kcal) たんぱく質(g) | | 主な材料 | | | | | |
|---------------|----------|--|--------------------------|------------------|---|------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| | | | 小学校 中学年 | 中学校 | 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 |
| お誕生日 | 6(木) | ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 れんこんサラダ | 647kcal 21.2g | 774kcal 24.8g | ぎゅうにく チキンハム | 牛乳 | にんじん | にんにく たまねぎ マッシュルーム みえんどう れんこん きゅうり | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら |
| | 7(金) | コッペパン 牛乳 チンゲンサイと卵のスープ こめこ 米粉のささみカツ ツナサラダ りんごジャム | 657kcal 27.6g | 774kcal 32.4g | たまご とりにく ツナ | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん こまつな | たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン | コッペパン さとう じゃがいも こめこ りんごジャム | あぶら |
| 子どもの日 | 10(月) | たけのこごはん 牛乳 わかめのすまし汁 や やさい あまず かしわもち 焼きししゃも 野菜の甘酢え 柏餅 | 674kcal 26.5g | 768kcal 29.9g | とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ チキンハム | 牛乳 わかめ ししゃも | にんじん あおねぎ | たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり | こめ さとう かしわもち | あぶら |
| 旬の味 | 11(火) | ごはん 牛乳 春雨スープ にらじゃが ゆかり和え | 649kcal 19.9g | 776kcal 23.1g | ベーコン ぎゅうにく ぶたにく | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ にら あかじそ | たまねぎ レタス キャベツ きゅうり | こめ はるさめ じゃがいも さとう | あぶら |
| にら | 12(水) | ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 てづく 手作りひじきふりかけ ツナとほうれん草の和え物 | 626kcal 26.9g | 748kcal 31.9g | とりにく さかなすりみ かつおぶし ツナ | 牛乳 ひじき | にんじん ほうれんそう | しょうが だいこん こんにやく ごぼう スナッブえんどう キャベツ | こめ じゃがいも さとう | あぶら ごま |
| | 13(木) | ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 あじ こめこ いた 鰯の米粉フライ キムチ炒め | 682kcal 27.7g | 818kcal 32.9g | あぶらあげ とうふ みそ あじ ぶたにく | 牛乳 | にんじん あおねぎ にら | たまねぎ ごぼう もやし はくさい | こめ こめこ でんぶん | あぶら |
| まめまめ | 14(金) | こくとう ぎゅうにく とうふ しる 黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ や 焼きウインナー ライスパスタサラダ | 679kcal 29.3g | 839kcal 37.4g | ぶたにく だいち チキンウインナー チキンハム | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり | こくとうパン さとう じゃがいも ライスパスタ | あぶら |
| 旬の味 | 17(月) | わかめごはん 牛乳 さわにわん 新茶のかき揚げ き ぼ だいこん づ 切り干し大根のはりはり漬け ぶどうゼリー | 682kcal 19.5g | 801kcal 22.6g | ぶたにく とうふ ちくわ | 牛乳 わかめ | にんじん あおねぎ こなちゃ | たまねぎ こんにやく ごぼう きりぼしだいこん きゅうり | こめ さつまいも でんぶん こめこ さとう ぶどうゼリー | あぶら |
| 新茶 | 18(火) | ごはん 牛乳 すまし汁 さば や う はないた 鯖のしょうが焼き 卵の花炒め | 698kcal 28.9g | 829kcal 34.1g | あぶらあげ かまぼこ さば とりにく おから | 牛乳 | にんじん こまつな あおねぎ | たまねぎ えのきたけ しょうが こんにやく ごぼう | こめ さとう | あぶら |
| 食育の日 | 19(水) | チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 ひじきサラダ | 623kcal 21.8g | 744kcal 25.5g | とりにく | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん | たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく コーン キャベツ | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら |
| 旬の味 | 20(木) | ごはん 牛乳 もずく汁 かつお 鰹のごまみそがらめ たくあん和え | 645kcal 30.0g | 772kcal 35.8g | とうふ ちくわ かつお みそ | 牛乳 もずく | にんじん あおねぎ チンゲンサイ | たまねぎ しょうが もやし たくあん | こめ でんぶん さとう | あぶら ごま |
| かつお | 21(金) | こがた こめこ ぎゅうにく や 小型米粉パン 牛乳 焼きそば | 641kcal 23.7g | 759kcal 27.8g | ぶたにく かつおぶし ツナ | 牛乳 あおのり | にんじん あおねぎ アスパラガス | キャベツ もやし たまねぎ きゅうり かわちばんかん | こめこパン やきそばめん | あぶら マヨネーズ |
| 旬の味 | | アスパラサラダ 果物 (河内晩柑) アスパラガス | | | | | | | | |
| 河内晩柑 カムカム | 24(月) | ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さわら ふうみ や くき 鯖のレモン風味焼き 茎わかめのきんぴら | 653kcal 30.6g | 777kcal 36.1g | とうふ あぶらあげ みそ さわら ぶたにく | 牛乳 くわかめ | にんじん こまつな | たまねぎ レモン こんにやく ごぼう | こめ さとう | あぶら |
| 旬の味 | 25(火) | ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 あ もの に ゆばの和え物 ミントマト のりのつくだ煮 | 638kcal 29.3g | 760kcal 34.8g | とりにく さかなすりみ あつあげ かつおぶし ゆば チキンハム | 牛乳 のり | にんじん ミントマト | たけのこ こんにやく えだまめ きゅうり キャベツ | こめ じゃがいも さとう | あぶら |
| | 26(水) | えんどうごはん 牛乳 吉野汁 あわじたま こまつな 淡路玉ねぎコロッケ 小松菜のおひたし いちごヨーグルト | 674kcal 25.6g | 787kcal 29.7g | とりにく とうふ かつおぶし | 牛乳 ヨーグルト | にんじん あおねぎ こまつな | みえんどう ごぼう たまねぎ もやし いちご | こめ でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう | あぶら |
| 実えんどう まめまめ | 27(木) | ごはん 牛乳 八宝菜 まめ じゃこ豆 ナムル | 648kcal 27.9g | 775kcal 33.2g | ぶたにく うずらたまご だいち | 牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) | にんじん にら チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし しょうが | こめ でんぶん さとう | あぶら ごまあぶら |
| 旬の味 | 28(金) | コッペパン 牛乳 野菜スープ や 焼きハンバーグ コールスローサラダ | 627kcal 24.4g | 743kcal 28.5g | チキンウインナー とうふ とりにく | 牛乳 | にんじん パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり | コッペパン じゃがいも さとう | あぶら |
| | 31(月) | ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけ て や き ぼ だいこんに 鮭の照り焼き 切り干し大根煮 | 625kcal 31.3g | 743kcal 36.9g | とうふ みそ さけ あぶらあげ ちくわ | 牛乳 ひじき | にんじん あおねぎ | ぶなしめじ たまねぎ きりぼしだいこん | こめ さとう でんぶん | あぶら |
| 玉ねぎ | 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

玉ねぎ じゃがいも えんどう キャベツ ほうれん草

毎日朝ごはんを食べよう！

1日を元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかり守るようにしましょう。

早起き

朝ごはん