

令和4年 3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・高学年	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
リクエスト	1(火) コッパン 牛乳 ビーフステーキ ブロッコリーサラダ いちご	599kcal 25.6g	728kcal 30.9g	ぎゅうにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちご	コッパン じゃがいも さとう	あぶら
まめまめ	2(水) ごはん 牛乳 けんちん汁 鯖の塩焼き 大豆のひじき煮	595kcal 31.0g	705kcal 36.5g	とうふ さわら 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	こんにやく ごぼう だいこん ぶなしめじ	こめ さとう	あぶら
ひなまつり	3(木) ごもく ぎゅうにく じり こめこ 五目ちらし 牛乳 すまし汁 米粉の八ムカツ 菜の花和え ひしもち	703kcal 24.2g	825kcal 28.3g	あぶらあげ かまぼこ とうふ ハム	牛乳	にんじん あおねぎ なのはな	ほししいたけ れんこん グリーンピース たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ さとう こめこパンこ	あぶら ごま
こつこつ	4(金) ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも(小中:2尾) 茎わかめサラダ	644kcal 28.3g	758kcal 32.5g	ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳 ししゃも くわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
リクエスト	7(月) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 米粉のささみカツ ほうれん草のごま和え	653kcal 29.5g	799kcal 36.9g	こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご とりにく	牛乳	にんじん みつば 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 こめこパンこ	あぶら ごま
お誕生日献立	8(火) ナン 牛乳 米粉のキーマカレー ごぼうサラダ 清見オレンジ	622kcal 26.6g	763kcal 32.7g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳 くわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン ごぼう きゅうり きよみオレンジ	ナン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
卒業お祝い	9(水) せきはん ぎゅうにく じり とりにく あ 赤飯 牛乳 ゆばのすまし汁 鶏肉のから揚げ こまつな こめこ 丹波の味 小松菜のおひたし 米粉いちごクレープ	728kcal 33.4g	851kcal 39.8g	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 えのきたけ しょうが キャベツ	こめ あずき でんぶん さとう こめこクレープ	あぶら
カムカム	10(木) ごはん 牛乳 さわにわん 鯖のしょうが焼き 切り干し大根のはりはり漬け	667kcal 29.4g	792kcal 34.6g	ぶたにく とうふ さば チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ はくさい しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ でんぶん さとう	
リクエスト	11(金) ごはん 牛乳 キムチ汁 焼きしゅうまい(小2個:中3個) ナムル	592kcal 23.8g	721kcal 29.1g	ぶたにく あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	こんにやく だいこん はくさい しろねぎ もやし しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら
沖縄の味	14(月) じゅうしい 牛乳 もずく汁 サーターアンダーギー きびなごの米粉フライ(小2尾:中3尾) ポテトサラダ	714kcal 28.1g	840kcal 33.6g	ぶたにく かまぼこ とうふ チキンハム	こんぶ 牛乳 もずく きびなご	にんじん トウモロコシ	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも サーターアンダーギー こめこパンこ	あぶら マヨネーズ
まめまめ	15(火) こめこ ぎゅうにく 米粉パン 牛乳 ミネストローネ ポークウインナー(小中:1本) 海藻サラダ	614kcal 25.7g	730kcal 29.4g	ベーコン だいず ポークウインナー ツナ	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら
	16(水) ごはん 牛乳 肉団子汁 根菜黒豆さつま 切り干し大根の炒めナムル	611kcal 26.2g	744kcal 32.8g	ミートボール とうふ さかなすりみ ぶたにく くろだいず	牛乳	にんじん こまつな いら	ごぼう はくさい しろねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
食育の日献立	17(木) ごはん 牛乳 飛鳥汁 いわし や すもの 鰯のかば焼き 酢の物	676kcal 28.5g	810kcal 33.9g	とりにく あつあげ とうにゅう みそ いやし	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん えのきたけ もやし しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら
	18(金) ゆかりごはん 牛乳 オニオンスープ とりにく ふうみ 鶏肉のカレー風味 ジャーマンポテト	595kcal 26.6g	709kcal 31.6g	とりにく ベーコン	牛乳	あかじそ にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	こめ はるさめ じゃがいも	あぶら
	22(火) パンパン 牛乳 豆乳コーンスープ とびうおフライ ひじきサラダ	689kcal 29.6g	843kcal 35.8g	ぶたにく とうにゅう とびうお チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり	パンパン さとう じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ	あぶら
	23(水) ごはん 牛乳 かきたま汁 肉しのだの含め煮 かつお和え	634kcal 25.8g	728kcal 29.4g	かまぼこ とうふ たまご あぶらあげ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ 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。

ご卒業 おめでとうございます

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。給食では、バランスのよい食事や行事食、地域の特産物などを知ってもらえたかなと思います。
今後、自らで食を選択していく機会が増えていきます。みなさんの身体はみなさんが食べたものでできています。食べることを大切に元気な毎を送れることを願っています。

フード・マイレージ

食料の輸送量(kg)×輸送距離(km)のこと。輸送に伴う環境への負荷を表していて、小さいほど環境に良いとされています。
地場野菜や国内産の物を選ぶことは環境に優しい買い物になります。

にんじん

人参の旬は12月~3月ごろです。寒さが増すと、人参は凍らないように糖분을蓄えるので甘味が増します。

生産者さんより
ひとことメモ

食品成分表ってなに？

献立を考える時はエネルギー量やたんぱく質量などの栄養価を計算しています。その計算に使うのが「食品成分表」というものです。食品成分表には食品100gあたりの栄養価が載っていて、これは5年ごとに更新されます。
その更新で鉄分が大きく減ってしまった食材があります。それが「ひじき」です。製造に使う釜の多くが鉄製からステンレス製に代わったことで、ひじきに含まれる鉄の量は以前の9分の1になりました。ひじきだけでなく、小松菜やレバーなども鉄分を多く含む食品です。ひじき以外からもしっかりと鉄分をとりましょう。

地場野菜

にんにく 小松菜 ほうれん草 大豆 丹波大納言 小豆 白ねぎ 青ねぎ にんじん

ランチタイムより