

# 令和4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)	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		
旬の味 山菜	11(月) 山菜ごはん 牛乳 鶏団子汁 さわら て や やさい あまず あ 鯖の照り焼き 野菜の甘酢和え	645kcal 34.8g	767kcal 41.3g	とりにく あぶらあげ とりにく とうふ さわら チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たけのこ わらび ぶなしめじ なめこ たまねぎ ごぼう きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん	あぶら	
旬の味 セミノール	12(火) 小型黒糖パン 牛乳 イタリアンスパゲティ コールスローサラダ セミノール	644kcal 24.2g	776kcal 28.9g	ぶたにく	牛乳	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 コーン セミノール	こくとうパン さとう スパゲティ	オリーブあぶら あぶら	
丹波の味 黒大豆	13(水) わかめごはん 牛乳 吉野汁 くろまめ あ あ 黒豆のかき揚げ ゆかり和え	604kcal 22.4g	720kcal 26.3g	とりにく とうふ ちくわ くろだいず	わかめ 牛乳	にんじん あおねぎ こまつな あかじそ	えのきたけ たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ	こめ でんぷん こめこ	あぶら	
こつこつ	14(木) ごはん 牛乳 親子煮 かえりちりめんの揚げ煮 切り干し大根煮	660kcal 32.2g	790kcal 38.6g	とりにく こうや豆腐 たまご かまぼこ あぶらあげ	牛乳 かえりちりめん (いわし) ひじき	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
	15(金) ごはん 牛乳 豚汁 チキンメンチカツ ほうれん草のおひたし	680kcal 28.7g	810kcal 33.8g	ぶたにく あつあげ みそ とりレバー 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	こんにゃく もやし たまねぎ キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	
お誕生日 献立	18(月) こめこ はるやさい 米粉の春野菜カレー (ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	614kcal 20.7g	733kcal 24.2g	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 たけのこ みかん パイン もも パナナ	こめ じゃがいも とうにゅうゼリー	あぶら	
	19(火) こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 わかめスープ ハムステーキ ツナサラダ	624kcal 25.8g	756kcal 30.7g	とうふ ベーコン ハム ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめパン さとう	あぶら	
食育の日 献立	20(水) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さば しおや 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	693kcal 31.1g	824kcal 36.8g	とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	
お花見 献立	21(木) ひじきごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 キャベツのおひたし 三色団子	693kcal 27.5g	812kcal 32.5g	あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし さかなすりみ あつあげ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも さんしよくだんご	あぶら	
	22(金) ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 きびなごの米粉フライ (小2尾:中3尾) チンゲンサイともやしの和え物	632kcal 27.9g	766kcal 33.8g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳 きびなご	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし	こめ こめパンこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	
まめまめ	25(月) ごはん 牛乳 呉汁 ぶたにく や こまつな あ もの 豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナの和え物	651kcal 31.9g	779kcal 38.1g	あぶらあげ だいず とうふ とうにゅう みそ ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ もやし きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ	こめ さとう	あぶら	
	26(火) こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ しろみざかな はるさめ 白身魚のフライ 春雨サラダ	630kcal 22.9g	765kcal 27.0g	ベーコン ほき チキンハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめパン パンこ こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	
入学・進級 お祝い 献立	27(水) せきはん ぎゅうにゅう 赤飯 牛乳 レタススープ 甘酢ポテトサラダ や やさい 焼きハンバーグの野菜ソース いちごゼリー	660kcal 25.5g	772kcal 29.8g	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	こめ あずき さとう でんぷん じゃがいも いちごゼリー	あぶら	
	28(木) ごはん 牛乳 わかたけ汁 ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あん かつお和え	660kcal 30.2g	790kcal 36.0g	とうふ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ たまねぎ しょうが しろねぎ もやし	こめ でんぷん 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。					

## 今月の地場野菜

にんにく 黒大豆 丹波大納言 小豆 小松菜 ほうれん草

## 当番の身じたくできているかな？

- ・ぼうしをかぶりましょう
- ・白衣のボタンはとめましょう
- ・マスクはきちんとつけましょう
- ・手を石けんできれいに洗いましょう
- ・つめを短く切りましょう

## 給食のもりつけ方のポイント

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。

## 家庭と連携した食育となるように…

献立表は、冷蔵庫の横などの見やすい  
場所にはり、「今日の給食は何か？」  
「給食の〇〇は食べられた？」など、  
ご家庭でも給食について、子どもさんと  
話をしてみましょう。