

# 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)<br>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<br>山菜       | 11(月)<br>山菜ごはん 牛乳 鶏団子汁<br>さわら て や やさい あまず あ<br>鯖の照り焼き 野菜の甘酢和え                   | 645kcal<br>34.8g         | 767kcal<br>41.3g | とりにく あぶらあげ<br>とりにくね とろろ<br>さわら チキンハム                                      | 牛乳                            | にんじん<br>あおねぎ                 | たけのこ わらび ぶなしめじ<br>なめこ たまねぎ ごぼう<br>きゅうり もやし | こめ さとう<br>でんぷん                        | あぶら             |  |
| 旬の味<br>セミノール    | 12(火)<br>小麦黒糖パン 牛乳 イタリアンスパゲティ<br>コールスローサラダ セミノール                                | 644kcal<br>24.2g         | 776kcal<br>28.9g | ぶたにく  | 牛乳                            | にんじん<br>ピーマン                 | たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり コーン<br>セミノール     | こくとうパン さとう<br>スパゲティ                   | オリーブあぶら<br>あぶら  |  |
| 丹波の味<br>黒大豆     | 13(水)<br>わかめごはん 牛乳 吉野汁<br>くろまめ あ あ<br>黒豆のかき揚げ ゆかり和え                             | 604kcal<br>22.4g         | 720kcal<br>26.3g | とりにく とろろ ちくわ<br>くろだいず   | わかめ<br>牛乳                     | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな<br>あかじそ | えのきたけ たまねぎ ごぼう<br>れんこん キャベツ                | こめ でんぷん<br>こめこ                        | あぶら             |  |
| こつこつ            | 14(木)<br>ごはん 牛乳 親子煮<br>かえりちりめんの揚げ煮 切り干し大根煮                                      | 660kcal<br>32.2g         | 790kcal<br>38.6g | とりにく こうや豆腐<br>たまご かまぼこ<br>あぶらあげ   | 牛乳<br>かえりちりめん<br>(いわし)<br>ひじき | にんじん<br>みつば<br>さやいんげん        | たまねぎ しょうが<br>きりぼしだいこん                      | こめ じゃがいも<br>さとう                       | あぶら             |  |
|                 | 15(金)<br>ごはん 牛乳 豚汁<br>チキンメンチカツ ほうれん草のおひたし                                       | 680kcal<br>28.7g         | 810kcal<br>33.8g | ぶたにく あつあげ<br>みそ とりレバー<br>とりにく かつおぶし                                       | 牛乳                            | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう       | こんにゃく もやし たまねぎ<br>キャベツ コーン                 | こめ じゃがいも<br>さとう パンこ                   | あぶら             |  |
| お誕生日<br>献立      | 18(月)<br>こめこ はるやさい<br>米粉の春野菜カレー (ごはん)<br>牛乳 フルーツポンチ                             | 614kcal<br>20.7g         | 733kcal<br>24.2g | とりにく  | 牛乳                            | にんじん<br>アスパラガス               | にんにく しょうが たまねぎ<br>たけのこ みかん パイン<br>もも パナナ   | こめ じゃがいも<br>とうにゅうゼリー                  | あぶら             |  |
|                 | 19(火)<br>こめこ ぎゅうにゅう<br>米粉パン 牛乳 わかめスープ<br>ハムステーキ ツナサラダ                           | 624kcal<br>25.8g         | 756kcal<br>30.7g | とろろ ベーコン<br>ハム ツナ   | 牛乳<br>わかめ                     | にんじん                         | えのきたけ たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン                | こめパン さとう                              | あぶら             |  |
| 食育の日<br>献立      | 20(水)<br>ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁<br>さば しおや<br>鯖の塩焼き きんぴらごぼう                              | 693kcal<br>31.1g         | 824kcal<br>36.8g | とろろ あぶらあげ<br>みそ さば とりにく   | 牛乳                            | にんじん<br>こまつな                 | もやし たまねぎ ごぼう<br>こんにゃく えだまめ                 | こめ さとう                                | ごまあぶら<br>ごま     |  |
| お花見<br>献立       | 21(木)<br>ひじきごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮<br>キャベツのおひたし 三色団子                                  | 693kcal<br>27.5g         | 812kcal<br>32.5g | あぶらあげ ぎゅうにく<br>ぶたにく かつおぶし<br>さかなすりみ あつあげ                                  | ひじき<br>牛乳                     | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう     | ほししいたけ たまねぎ<br>こんにゃく しょうが<br>キャベツ もやし      | こめ さとう<br>じゃがいも<br>さんしよくだんご           | あぶら             |  |
|                 | 22(金)<br>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮<br>きびなごの米粉フライ (小2尾:中3尾)<br>チンゲンサイともやしの和え物                | 632kcal<br>27.9g         | 766kcal<br>33.8g | ぶたにく とろろ<br>みそ チキンハム  | 牛乳<br>きびなご                    | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ         | しょうが ほししいたけ<br>たけのこ たまねぎ もやし               | こめ こめパンこ<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも         | あぶら             |  |
| まめまめ            | 25(月)<br>ごはん 牛乳 呉汁<br>ぶたにく や こまつな あ もの<br>豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナの和え物                  | 651kcal<br>31.9g         | 779kcal<br>38.1g | あぶらあげ だいず<br>とろろ とうにゅう<br>みそ ぶたにく ツナ                                      | 牛乳                            | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな         | たまねぎ もやし<br>きりぼしだいこん しょうが<br>にんにく キャベツ     | こめ さとう                                | あぶら             |  |
|                 | 26(火)<br>こめこ ぎゅうにゅう<br>米粉パン 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ<br>しろみざかな はるさめ<br>白身魚のフライ 春雨サラダ | 630kcal<br>22.9g         | 765kcal<br>27.0g | ベーコン ほき<br>チキンハム  | 牛乳                            | チンゲンサイ<br>にんじん               | たまねぎ きゅうり キャベツ                             | こめパン パンこ<br>こむぎこ はるさめ<br>じゃがいも さとう    | あぶら             |  |
| 入学・進級<br>お祝い 献立 | 27(水)<br>せきはん ぎゅうにゅう<br>赤飯 牛乳 レタススープ 甘酢ポテトサラダ<br>や やさい<br>焼きハンバーグの野菜ソース いちごゼリー  | 660kcal<br>25.5g         | 772kcal<br>29.8g | ぶたにく とりにく   | 牛乳                            | にんじん<br>チンゲンサイ               | レタス たまねぎ ぶなしめじ<br>きゅうり コーン                 | こめ あずき<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも<br>いちごゼリー | あぶら             |  |
|                 | 28(木)<br>ごはん 牛乳 わかたけ汁<br>ぶたにく あまず<br>豚肉の甘酢あん かつお和え                              | 660kcal<br>30.2g         | 790kcal<br>36.0g | とろろ かまぼこ<br>ぶたにく あぶらあげ<br>かつおぶし   | 牛乳<br>わかめ                     | にんじん<br>ほうれんそう               | たけのこ えのきたけ たまねぎ<br>しょうが しろねぎ もやし           | こめ でんぷん<br>さとう                        | あぶら             |  |
| 学校給食摂取基準        |   | 650<br>21~33             | 830<br>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。<br>* 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。