

# 令和5年2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		
リクエスト	1(水) <b>ごはん</b> 牛乳 レタススープ ヤンニョムチキン ゆばサラダ	646kcal 25.6g	773kcal 30.3g	ベーコン とりくみそ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	レタス たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
旬の味 ほうれんそう	2(木) <b>ごはん</b> 牛乳 みそおでん 手作りひじきふりかけ 野菜の磯香和え	612kcal 27.3g	730kcal 32.4g	ちくわ あつあげ みそ さかなすりみ ツナ うずらたまご かつおぶし	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく もやし	こめ さとう	ごま	
節分	3(金) <b>大豆ごはん</b> 牛乳 けんちん汁 いわしのかば焼き 白菜の和え物 まめまめ	629kcal 27.2g	751kcal 32.3g	だいず とうふ いわし チキンハム	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ しょうが はくさい きゅうり	こめ さいも でんぷん さとう	あぶら	
旬の味 わかさぎ	6(月) <b>ごはん</b> 牛乳 呉汁 わかさぎのから揚げ 切り干し大根煮	599kcal 24.9g	713kcal 29.4g	あつあげ だいず とうにゅう みそ ちくわ	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
リクエスト	7(火) <b>小型コッパン</b> 牛乳 クイッティオのジャージャー麺 ごぼうサラダ 黒豆きなこクリーム	643kcal 23.9g	766kcal 28.5g	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり	コッパン さとう クイッティオ	あぶら マヨネーズ くるまめきなこ クリーム	
受験応援	8(水) <b>米粉のカツカレー</b> (ごはん・米粉のささみカツ) 牛乳 コールスローサラダ	697kcal 26.4g	850kcal 32.7g	ぶたにく とりく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら	
旬の味 だいこん	9(木) <b>ごはん</b> 牛乳 みぞれ汁 さわらさいきょうや ふく 鯖の西京焼き風 茎わかめのきんぴら	630kcal 31.5g	748kcal 37.2g	かまぼこ とうふ さわら みそ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ だいこん ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	
丹波の味 丹波黒大豆	10(金) <b>わかめごはん</b> 牛乳 丹波黒大豆の炒り鶏 ツナと小松菜の和え物 りんご	637kcal 27.4g	751kcal 32.5g	くろだいず とりく さかなすりみ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく ごぼう れんこん だいこん キャベツ りんご	こめ さとう	あぶら	
旬の味 白菜	13(月) <b>ごはん</b> 牛乳 高野豆腐の卵とじ 焼きししゃも(小中:2尾) 白菜のおひたし	627kcal 30.8g	737kcal 35.6g	こうや豆腐 とりく かまぼこ たまご かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい	こめ じゃがいも さとう		
バレンタイン 献立	14(火) <b>ココア揚げパン</b> 牛乳 キャベツのスープ煮 海藻サラダ 温州みかんゼリー	656kcal 20.3g	785kcal 24.2g	チキンフランク ツナ	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	コッパン ココア さとう みかんゼリー	あぶら	
リクエスト	15(水) <b>ごはん</b> 牛乳 なめこ汁 おろしハンバーグ 炒めなます	653kcal 29.9g	776kcal 35.3g	あぶらあげ とうふ みそ とりく	牛乳	にんじん あおねぎ	なめこ たまねぎ もやし だいこん れんこん ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ でんぷん さとう	あぶら	
リクエスト	16(木) <b>キムチごはん</b> 牛乳 トックスープ チキンメンチカツ ナムル	674kcal 25.9g	802kcal 30.4g	ぶたにく とりく とりレバー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ たけのこ だいこん しろねぎ もやし	こめ さとう トックパンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
食育の日 献立	17(金) <b>ごはん</b> 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖のしょうが焼き ほうれん草のごま和え	641kcal 26.6g	759kcal 31.1g	かまぼこ とうふ さば	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう	ごま	
リクエスト	20(月) <b>じゅうしい</b> 牛乳 もずく汁 いかと野菜の中華和え サーターアンダーギー	647kcal 28.5g	746kcal 33.6g	ぶたにく かまぼこ とうふ いか	牛乳 こんぶ もずく	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン	こめ さとう サーターアンダーギー	ごまあぶら	
丹波の味 丹波大納言小豆	21(火) <b>あんパン</b> (丸パン・丹波大納言小豆あん) 牛乳 ポトフ キャベツとピーンのサラダ	629kcal 27.3g	768kcal 32.9g	ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん プロックロー チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ	まるパン あずき じゃがいも さとう ピーファン	あぶら	
旬の味 白菜	22(水) <b>ごはん</b> 牛乳 里いものみそ汁 鱈の米粉フライ 白菜のごま和え	633kcal 24.3g	756kcal 28.6g	あぶらあげ とうふ みそ たら	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい	こめ さいも さとう でんぷん こめこパンこ	あぶら ごま	
旬の味 きんかん	24(金) <b>ごはん</b> 牛乳 豚じゃが れんこんのかき揚げ きんかん のりのつくだ煮	692kcal 24.7g	825kcal 29.0g	ぶたにく あつあげ ちくわ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ れんこん きんかん	こめ じゃがいも さとう こめこ でんぷん	あぶら	
旬の味 かす汁	27(月) <b>ごはん</b> 牛乳 かす汁 ほっけの照り焼き 卵の花	608kcal 32.2g	722kcal 38.1g	ぶたにく あつあげ みそ ほっけ ちくわ おから	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく ごぼう	こめ さけかす さとう でんぷん	あぶら	
世界の味 ブラジル	28(火) <b>米粉パン</b> 牛乳 フェジョアード 焼きウイナー (小1本:中2本) こんにゃくサラダ	621kcal 26.2g	784kcal 34.0g	ぎゅうにく だいず てぼうまめ きんときまめ チキンウイナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン さとう じゃがいも	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

しょうが にんにく にんじん だいこん 白ねぎ 青ねぎ

大豆 丹波大納言小豆 丹波黒大豆 里いも 白菜

## 手作りあんこ

今月は調理員さん手作りのあんこが登場します。パンにはさんであんパンにして食べましょう。あんこに使う丹波大納言小豆は、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(丹波市・兵庫県・JAたんばひかみ・商工会・観光協会)から無償提供していただきます。

## 節分 | 2月3日は節分です

節分は、立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。節分には、「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまき、悪い鬼(病気や災い)を退治します。豆まきが終わったら、自分の年

に一つ加えた数だけ豆を食べて1年の無病息災を祈りましょう。