

令和5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
お誕生日献立	1(水) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 チキン南蛮 ほうれん草のおひたし	670kcal 29.4g	797kcal 35.0g	あぶらあげ みそ とりにく	牛乳	あおねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ だいこん もやし キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ノンエッグタル タルソース
ひなまつり	2(木) ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	687kcal 29.8g	805kcal 34.9g	ベーコン とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
こつこつ	3(金) 五目ちらし 牛乳 吉野汁 あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ ゆかり和え ひしもち	676kcal 23.7g	789kcal 27.6g	あぶらあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ あかじそ	ほししいたけ れんこん グリーンピース たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ ひしもち	あぶら
旬の味 清見オレンジ	6(月) ごはん 牛乳 すき焼き煮 めざしの素焼き (小1尾・中2尾) 野菜の磯香和え	639kcal 30.9g	790kcal 42.0g	ぎゅうにく やきどうふ ツナ	牛乳 いわし のり	にんじん しゅんぎく	こんにゃく たまねぎ はくさい しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら
卒業お祝い	7(火) ナン 牛乳 米粉のキーマカレー ひじきサラダ 清見オレンジ	583kcal 29.4g	720kcal 36.3g	しかにく ぶたにく だいたず チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	ナン じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 さわら	8(水) 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ 菜の花和え 米粉いちごクレープ	740kcal 32.2g	866kcal 38.2g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ なののはな	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ コーン	こめ あずき でんぶん さとう こめクレープ	あぶら ごま
旬の味 さわら	9(木) ごはん 牛乳 キムチ汁 照り焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	644kcal 24.9g	765kcal 29.2g	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい だいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
丹波の味 黒大豆	10(金) ごはん 牛乳 かきたま汁 鯖の塩焼き 切り干し大根の炒めナムル	627kcal 32.9g	745kcal 38.9g	かまぼこ とうふ たまご さわら ぶたにく	牛乳	にんじん みつば いら	たまねぎ ぶなしめじ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごまあぶら
カムカム	13(月) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鯖のねぎソース きんぴらごぼう	697kcal 31.0g	829kcal 36.7g	あぶらあげ とうふ みそ さば とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ もやし しろねぎ しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら
旬の味 山菜	14(火) ぶどうパン 牛乳 豆乳コーンスープ ハムステーキ コールスローサラダ	680kcal 29.7g	826kcal 35.7g	ぶたにく とうにゅう ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ぶどうパン じゃがいも こめ さとう	あぶら
食育の日献立	15(水) わかめごはん (少なめ) 牛乳 あんかけうどん 丹波黒大豆のかき揚げ 小松菜のおひたし まめまめ	647kcal 24.7g	773kcal 29.1g	とりにく あぶらあげ ちくわ くらだいず かつおぶし	わかめ 牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ しょうが れんこん もやし	こめ うどん でんぶん こめ さとう	あぶら
	16(木) ごはん 牛乳 豚じゃが 切り干し大根のふりかけ 荳わかめサラダ	631kcal 25.7g	754kcal 30.4g	ぶたにく あつあげ かつおぶし ツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
	17(金) 山菜ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 はたはたのから揚げ (小中: 2尾) たくあん和え	617kcal 27.7g	708kcal 31.8g	とりにく ゆば かまぼこ とうふ	牛乳 はたはた	にんじん あおねぎ ほうれん草	わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ たまねぎ キャベツ たくあん	こめ さとう でんぶん	あぶら
	20(月) ごはん 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のスタミナ焼き れんこんサラダ	609kcal 28.0g	727kcal 33.2g	ベーコン とりにく ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが しろねぎ れんこん コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ
	22(水) ごはん 牛乳 さわにわん 鰯の洋風ソース かつお和え	646kcal 27.4g	772kcal 32.6g	ぶたにく とうふ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく ごぼう だいこん もやし キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
	23(木) ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きぎょうざ (小2個・中3個) 春雨サラダ	664kcal 26.7g	813kcal 32.3g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
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。					

給食リクエスト ランキング

市島中学校・春日中学校の3年生さんに、「もう一度食べたいあのメニュー」を募集しました。 総数134名(複数回答可)

1位 キムチごはん(13票)

2位 カレー・揚げパン (11票)

3位 キムチ汁 (7票)

4位 ジャージャー麺・から揚げ
ヤンニョムチキン(6票)

5位 フルーツポンチ (5票)

リクエストがあったメニューは1月~3月の給食に取り入れています! 3月も楽しみながら食べてもらいたいと思います。

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方の事を学んできました。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。これからも食べることを大切に、元気な毎日を送れるよう願っています。

地場野菜

キャベツ だいこん にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ 黒大豆 丹波大納言小豆

『菜の花』ってなに?

3/8(水)に「菜の花和え」が登場します。「菜の花」は、春を代表する野菜の一つで、花が咲く前のつぼみの状態で収穫されます。そんな菜の花は、「菜の花」という野菜があるのではなく、アブラナ科の野菜が春になり、茎が成長したものを指します。そのため、「菜の花」は白菜・キャベツ・ブロッコリーなどの花のことを指すそうです。今では食用に品種改良されているものもあるそうです。

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。