

令和5年 3月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

リクエスト
給食
ひなまつり
まめまめ
旬の味
山菜
お誕生日
カムカム
卒業
お祝い
献立

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料	エネルギーのもとになる (黄)
1(水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 チキン南蛮 小松菜のおひたし	649kcal 30.3g	かまぼこ とうふ とりにく かつおぶし	にんじん あおねぎ こまつな
2(木)	五目ちらし 牛乳 吉野汁 さば 鯖のねぎソース ゆかり和え ひしもち	736kcal 30.1g	あぶらあげ とりにく とうふ さば	にんじん あおねぎ あかじそ
3(金)	ナン 牛乳 キーマカレー ひじきサラダ 果物 (清見オレンジ)	592kcal 27.5g	ぶたにく だいず チキンハム	にんじん コーン キャベツ きよみオレンジ
6(月)	さんさい 山菜ごはん 牛乳 大根のみそ汁 はたはたのから揚げ たくあん和え	624kcal 27.3g	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん みずな ほうれんそう
7(火)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	674kcal 28.2g	ベーコン とうふ ぶたにく みそ	にんじん わかめ ヨーグルト
8(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが きりぼ だいこん 切干し大根のふりかけ 茎わかめサラダ	623kcal 25.1g	ぶたにく あつあげ かつおぶし ツナ	にんじん さやいんげん
9(木)	たんぱくだいなごあんずき せきはん ぎゅうにゅう 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 ゆばのすまし汁 とりにく あな はなあ こめこ 鶏肉のから揚げ 菜の花和え 米粉いちごクレープ	747kcal 32.9g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく	にんじん あおねぎ なのはな
10(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 オニオンスープ ハムステーキ れんこんサラダ	622kcal 23.9g	ベーコン ハム ツナ	にんじん チンゲンサイ
13(月)	ごはん 牛乳 キムチ汁 て や 照り焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	648kcal 25.0g	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とりにく	にんじん あおねぎ
14(火)	わかめごはん (減量) 牛乳 あんかけうどん たんぱくろだいず 丹波黒大豆のかき揚げ かつお和え	644kcal 24.4g	とりにく あぶらあげ ちくわ くらだいず かつおぶし	にんじん あおねぎ こまつな
15(水)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 めざしの素焼き 野菜の磯香和え	638kcal 30.7g	ぎゅうにく やきとうふ ツナ	にんじん めざし(いわし) のり
16(木)	ごはん 牛乳 かきたま汁 あわじたま 淡路玉ねぎコロケ 切干し大根の炒めナムル	642kcal 24.9g	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく	にんじん みつば にら
17(金)	ぶどうパン 牛乳 豆乳コーンスープ とりにく 鶏肉のスタミナ焼き コールスローサラダ	637kcal 30.6g	ベーコン とうにゅう とりにく	にんじん パセリ
20(月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわらしおや 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	614kcal 30.4g	あぶらあげ みそ さわら とりにく	あおねぎ にんじん
22(水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きぎょうざ 春雨サラダ	667kcal 26.7g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん 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
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。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・タルタルソースは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)

今月の地場野菜

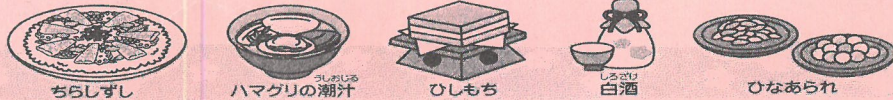


卒業 おめでとうございます

卒業と進学を目前にひかえたみなさんは、寂しさと新しい生活への期待をふくらませていることと思います。成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしたいと願っています。



ひな祭り の行事食



春休みも積極的に お手伝いをしよう！

おうちでの仕事は、食事を配ったり、食器を片付けたり、ごみ出しをしたりなどたくさんあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



3月9日(木)の赤飯には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議から提供いただいた丹波大納言小豆を使用する予定です。