

令和5年 4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

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	
こつこつ	11(火)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 あまからチキン ゆばの和え物	645kcal 26.6g	766kcal 31.2g	とうふ かまぼこ とりにく ゆば チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら
お花見	12(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが かえりちりめんの揚げ煮 キャベツのおひたし	625kcal 27.6g	747kcal 32.8g	ぶたにく あつあげ かまぼこ	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 セミノール	13(木)	ゆかりごはん 牛乳 吉野汁 わかめのかき揚げ ほうれん草のごま和え 三色団子	683kcal 23.2g	798kcal 27.1g	とりにく とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	あかじそ にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう れんこん もやし	ごめ でんぶん ごめこ さとう さんしよくだんご	あぶら ごま
旬の味 アスパラガス	14(金)	小型黒糖パン 牛乳 スパゲティイタリアン 海藻サラダ 果物 (セミノール)	651kcal 25.5g	785kcal 30.5g	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	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
入学・進級 お祝い	17(月)	はるやさい 春野菜カレー (ごはん) 牛乳 フルーツポンチ 福神漬	622kcal 21.1g	743kcal 24.7g	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 ナタデココ みかん パイン パナナ もも ぶくじんづけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら
食育の日	18(火)	たんばだいねごんあずき せきはん ぎゅうにゅう 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 けんちん汁 とりにく あら 鶏肉のから揚げ ゆかり和え	606kcal 27.2g	723kcal 32.3g	とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ あかじそ	こんにやく だいこん ごぼう しょうが キャベツ	ごめ あずき でんぶん	あぶら
旬の味 たけのこ	19(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さば や きぼ だいこんに 鯖のしょうが焼き 切り干し大根煮	676kcal 27.5g	803kcal 32.2g	あぶらあげ みそ さば ちくわ	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	もやし たまねぎ しょうが きりほしだいこん ほししいたけ	ごめ じゃがいも でんぶん さとう	
	20(木)	ごはん 牛乳 わかたけ 豚肉の甘酢あん かつお和え	638kcal 28.2g	763kcal 33.5g	とうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ しょうが しろねぎ きゅうり キャベツ	ごめ でんぶん さとう	あぶら
	21(金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 オニオンスープ て や あまず 照り焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	613kcal 23.0g	751kcal 27.6g	チキンウインナー とうふ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	ごめパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
かむかむ	24(月)	ピラフ 牛乳 レタススープ かぼちゃコロツク ひじきサラダ	638kcal 21.0g	758kcal 24.4g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム コーン レタス もやし キャベツ	ごめ はるさめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら
	25(火)	ごはん 牛乳 こまつな 小松菜のみそ汁 さけ しおや ごもく 鮭の塩焼き 五目きんぴら	621kcal 33.2g	738kcal 39.3g	とうふ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	えのきたけ たまねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	ごめ さとう	ごまあぶら ごま
お誕生日	26(水)	ごはん 牛乳 おやこに ツナとほうれん草の和え物 味付けのり	610kcal 28.0g	727kcal 33.2g	とりにく こうやとうふ たまご かまぼこ ツナ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	
まめまめ	27(木)	ピピンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ いちごゼリー	623kcal 25.0g	733kcal 29.6g	とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ コーン にんにく しょうが ほししいたけ ごぼう もやし	ごめ さとう いちごゼリー	あぶら ごまあぶら
	28(金)	こめこ ぎゅうにゅう だいずい 米粉パン 牛乳 大豆入りミネストローネ たら こめこ 鱈の米粉フライ コールスローサラダ	613kcal 22.5g	748kcal 26.8g	ベーコン だいず たら	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	ごめパン じゃがいも さとう ごめこ でんぶん	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。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ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

丹波大納言小豆 大豆 にんにく 玉ねぎ ほうれん草

青ねぎ 白ねぎ 大根