

# 令和5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)		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 中学生	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
11(火)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 オニオンスープ たら こめこ あまず 鱈の米粉フライ 甘酢ポテトサラダ	613kcal 21.7g	749kcal 25.9g	チキンウインナー たら	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	こめパン さとう じゃがいも こめパンこ でんぷん	あぶら
12(水)	ぎゅうにゅう ぶた ごはん 牛乳 豚じゃが そう あ もの あじつ ツナとほうれん草の和え物 味付けのり	606kcal 25.2g	722kcal 29.7g	ぶたにく あつあげ ツナ	牛乳 のり	にんじん さいやいんげん ほうれん草	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
13(木)	ぎゅうにゅう こまつな しる ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さわら て や う はな 鱈の照り焼き 卵の花	631kcal 33.2g	749kcal 39.3g	あぶらあげ とうふ みそ さわら とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう こんにやく	こめ さとう でんぷん	あぶら
お花見 献立	ぎゅうにゅう よしのじる 14(金) ゆかりごはん 牛乳 吉野汁 あ あ さんしよくだんご わかめのかき揚げ かつお和え 三色団子	681kcal 23.5g	796kcal 27.5g	とりにく とうふ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	あかじそ にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ きゅうり	こめ でんぷん こめこ さとう さんしよくだんご	あぶら
旬の味 春野菜	こめこ はるやさい ぎゅうにゅう 17(月) 米粉の春野菜カレー (ごはん) 牛乳 フルーツポンチ ふくじんづけ	627kcal 21.2g	748kcal 24.8g	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 みかん バイン もも ナタデココ パナナ ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら	
まめまめ	こめこ ぎゅうにゅう 18(火) 米粉パン 牛乳 ミネストローネ て や 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ	633kcal 24.4g	768kcal 28.9g	ベーコン だいず とりにく とうふ	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 コーン	こめパン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら
入学・進級 お祝い 献立	たんばだいなごんあずき せきはん ぎゅうにゅう 19(水) 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 わかたけじる とりにく あ 若竹汁 鶏肉のから揚げ ゆかり和え	625kcal 29.2g	746kcal 34.8g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん あかじそ	たけのこ たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ あずき でんぷん	あぶら
食育の日 献立	ぎゅうにゅう たま しる 20(木) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけ しおや ごもく 鮭の塩焼き 五目きんぴら	621kcal 33.3g	738kcal 39.4g	あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	
	ぎゅうにゅう 21(金) ピラフ 牛乳 レタススープ かぼちゃコロッケ ひじきサラダ	631kcal 20.4g	750kcal 23.7g	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 キャベツ	こめ はるさめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 セミノール	ぎゅうにゅう とうふ じる 24(月) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あん ほうれん草のごま和え	653kcal 28.1g	781kcal 33.4g	かまぼこ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ でんぷん さとう ごま	あぶら
	こがたことう ぎゅうにゅう 25(火) 小型黒糖パン 牛乳 イタリアンスパゲティ かいそう 海藻サラダ セミノール	656kcal 25.5g	792kcal 30.6g	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ くきわかめ 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 セミノール	ことうパン さとう スパゲティ	オリーブあぶら あぶら
	ぎゅうにゅう しる 26(水) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 あ もの あまからチキン ゆばの和え物	671kcal 26.9g	800kcal 31.6g	あつあげ みそ ゆば とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
こつこつ	ぎゅうにゅう おやこに 27(木) ごはん 牛乳 親子煮 あ に かえりちりめんの揚げ煮 キャベツのおひたし	632kcal 30.4g	755kcal 36.3g	とりにく こやどうふ かまぼこ たまご チキンハム	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さいやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日 献立	にく ぎゅうにゅう 28(金) ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ いちごゼリー	645kcal 25.8g	761kcal 30.5g	ベーコン 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 ごぼう ほししいたけ もやし	こめ さとう いちごゼリー	あぶら ごま 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。					

## 今月の地場野菜

にんにく 丹波大納言小豆 青ねぎ 小松菜 ほうれん草

当番の身じたくできているかな？

### 給食のもりつけ方のポイント

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。