

# 令和5年 5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
1(月)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 ちくさあ てづく 千草和え 手作りひじきふりかけ	601kcal 27.2g	717kcal 32.2g	とりにく さかなすりみ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが ごぼう こんにやく だいこん もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
2(火)	米粉パン 牛乳 豆乳コーンスープ や しょう ほん ちゅう ほん 焼きウインナー (小1本:中2本) アスパラサラダ	616kcal 26.7g	777kcal 34.5g	ぶたにく とうにゅう チキンウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	こめパン じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ
8(月)	たけのこごはん 牛乳 けんちん汁 あ しょうちゅう び はたはたのから揚げ (小中:2尾) やさい あまず あ かしわもち 野菜の甘酢和え 柏餅	708kcal 27.2g	798kcal 30.7g	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	牛乳 はたはた	にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう だいこん えのきたけ きゅうり もやし	こめ さとう かしわもち でんぶん	あぶら
9(火)	米粉パン 牛乳 春雨スープ プレーンオムレツ こめこ ぎゅうにゅう はるさめ ミートソース いちごジャム	627kcal 25.6g	760kcal 30.7g	チキンフランク たまご ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく	こめパン はるさめ こめこ いちごジャム	あぶら
10(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鱈の米粉フライ あ ゆかり和え	619kcal 23.0g	738kcal 27.1g	あつあげ みそ あじ	牛乳	にんじん ごまつな あかじそ	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら
11(木)	米粉のハヤシライス (ごはん) 牛乳 かいそう 海藻サラダ	624kcal 21.6g	745kcal 25.3g	ぎゅうにく 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	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
12(金)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 さわら ちゃ きて 鱈のお茶ソース 茎わかめのきんぴら	624kcal 30.4g	741kcal 35.9g	かまぼこ とうふ さわら とりにく	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん こなちや	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう	オリーブあぶら あぶら ごま
15(月)	ごはん 牛乳 呉汁 豚肉のしょうが焼き そう あ ほうれん草のごま和え	643kcal 29.7g	769kcal 35.4g	あぶらあげ だいず とうにゅう みそ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
16(火)	キャラットパン 牛乳 野菜スープ わふう 和風ハンバーグ ポテトサラダ	642kcal 26.6g	779kcal 31.7g	チキンウインナー とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	キャラットパン さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ
17(水)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 さば しおや 鯖の塩焼き ひじきの煮物	678kcal 31.2g	806kcal 36.9g	ゆば とうふ かまぼこ さば とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん みつば スナップエンドウ	たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう	あぶら
18(木)	米粉のチキンカレー (玄米ごはん) 牛乳 こめこ げんまい ぎゅうにゅう こんにやくサラダ	617kcal 23.5g	736kcal 27.7g	とりにく だいず チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら
19(金)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 や しょう こ ちゅう こ 焼きしゅうまい (小2個:中3個) ナムル	633kcal 27.6g	773kcal 33.8g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
22(月)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かつお あ 鯉のごまみそがらめ たくあん和え	640kcal 30.5g	765kcal 36.4g	かまぼこ とうふ かつお みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
23(火)	小型コッパン 牛乳 焼きそば あ にらとツナの和えもの ミントマト (小中:2個)	614kcal 26.2g	745kcal 31.5g	ぶたにく ちくわ かつおぶし ツナ	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン ミントマト にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	コッパン やきそばめん さとう	あぶら
24(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけ しおや ごもくまめ 鯖の塩焼き 五目豆	621kcal 35.4g	739kcal 42.0g	あぶらあげ とうふ みそ さけ だいず とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう こんにやく	こめ さとう	あぶら
25(木)	わかめごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 き ぼ だいこん ぎ 切り干し大根のはりはり漬け ぶどうゼリー	669kcal 29.1g	787kcal 34.6g	とりにく あつあげ さかなすりみ かつおぶし かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん スナップエンドウ	こんにやく たけのこ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう ぶどうゼリー	あぶら ごま
26(金)	ごはん 牛乳 もずく汁 鶏肉のスタミナ焼き ビーフンサラダ	595kcal 30.8g	709kcal 36.7g	かまぼこ とうふ とりにく チキンハム	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	こめ さとう ビーフン	あぶら
29(月)	ごはん 牛乳 ひつつみ汁 や しょうちゅう び ひつつみ汁 焼きししゃも (小中:2尾) ホイコーロー	618kcal 29.9g	726kcal 34.5g	とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ ピーマン	ごぼう ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいこん	こめ ひつつみ さとう こめこ	あぶら
30(火)	コッパン 牛乳 カレー煮 き かわかめサラダ ヨーグルト	640kcal 26.9g	762kcal 31.8g	ぶたにく うずらたまご	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパン じゃがいも さとう	あぶら
31(水)	えんどうごはん 牛乳 さわにわん ごぼう入りミンチカツ ツナと小松菜の和えもの	587kcal 24.0g	684kcal 27.5g	とりにく とうふ ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ ごまつな	えんどう こんにやく ぶなしめじ たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ さとう パンこ	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

えんどう 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ 青ねぎ ほうれん草

## カツオの豆知識

カツオは年に2回旬があります。春から夏にかけて日本近海の太平洋を三陸沖（宮城県から青森県の辺り）まで北上するのが「初カツオ」、秋に南下するのが「戻りカツオ」と呼ばれます。「初カツオ」はさっぱりとした味が特徴で、「戻りカツオ」は脂のつた濃厚な味が特徴です。たたきやお刺身など、それぞれの特徴に合わせた食べ方で楽しんでみましょう。