令和5年 7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（スプーンが必要な日をチェック！）	エネルギー(kcal) 小学校	エネルギー(kcal) 中学校	主な材料 体をつくる（赤） 1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる（赤） 2群：牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える（緑） 3群：緑黄色野菜	体の調子を整える（緑） 4群：その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる（黄） 5群：穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになる（黄） 6群：油脂
旬の味 ゴーヤ	3(月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 旬の味 かぼちゃ 夏野菜のかき揚げ ゆかり和え	610kcal 20.9g	727kcal 24.4g	あぶらあげ とうふ みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ もやし にがうり キャベツ きゅうり	こめ こめこ でんぷん	あぶら
旬の味 すいか	4(火)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ まめまめ すいか ツナサラダ	629kcal 26.4g	759kcal 31.6g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ すいか キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら
	5(水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖の塩焼き 卵の花	655kcal 29.6g	776kcal 34.8g	とうふ かまぼこ さば 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 えのきたけ こんにゃく ごぼう	こめ さとう	あぶら
旬の味 ピーマン	6(木)	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ 淡路玉ねぎコロッケ ひじきサラダ	609kcal 21.9g	724kcal 25.6g	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	たまねぎ コーン キャベツ	こめ はるさめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
七夕献立	7(金)	ビビンバ（肉・ナムル） 牛乳 旬の味 おくら こつこつ 七夕汁 七夕ゼリー	653kcal 27.9g	770kcal 33.2g	とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	牛乳	オクラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ そうめんのばち さとう たなばたｾﾞﾘｰ	あぶら ごま ごまあぶら
こつこつ	10(月)	ごはん 牛乳 豚汁 ほっけの照り焼き かつお和え	600kcal 32.2g	712kcal 38.1g	ぶたにく あつあげ みそ ほっけ かまぼこ 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 もやし	こめ じゃがいも さとう でんぷん	
	11(火)	パインパン 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ 米粉のハムカツ 春雨サラダ	644kcal 21.7g	787kcal 26.0g	ベーコン ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	パインパン じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 なす	12(水)	米粉の夏野菜カレー（玄米ごはん） 牛乳 旬の味 ズッキーニ ピーマン かぼちゃ スイートコーン ふくじんづけ	660kcal 23.6g	767kcal 26.9g	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ コーン ふくじんづけ	こめ げんまい	あぶら
食育の日 献立	13(木)	あなご丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 旬の味 まめまめ 大豆のひじき煮 こつこつ	657kcal 30.5g	786kcal 36.4g	あなご あぶらあげ みそ だいず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし ぶなしめじ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら
お誕生日 献立	14(金)	ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 とうがん 鶏肉のレモンソースかけ ごま和え もちアイス 旬の味	750kcal 29.4g	873kcal 34.9g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ とうがん しょうが レモン キャベツ きゅうり	こめ でんぷん さとう もちアイス	あぶら ごま
カムカム	18(火)	コッペパン 牛乳 キャベツのスープ煮 旬の味 あじ 豆鯵のカレー揚げ ポテトサラダ 黒豆きなこクリーム	654kcal 27.3g	781kcal 32.8g	ウインナー チキンハム	牛乳 まめあじ	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん じゃがいも	あぶら マヨネーズ くろまめきなこクリーム
	19(水)	ごはん 牛乳 中華スープ 焼きぎょうざ（小2個：中3個） キムチ炒め	600kcal 23.0g	733kcal 27.8g	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ コーン もやし はくさい キャベツ	こめ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら 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

じゃがいも　小松菜　チンゲンサイ　にんじん

きゅうり　玉ねぎ　なす　にんにく　スイートコーン

6/5 ～ 6/9　トライやるウィークの様子

力仕事から繊細な仕事までたくさんの仕事を経験しました。7/12のランチタイムも書いてもらったので見てください！

作ってみよう！丹波の学校給食！　～ひじきサラダ～

材料（４人前）

- ひじき（乾燥）　８ｇ
- ★ うすくちしょうゆ　小さじ１
- ★ 水　５０cc
- キャベツ　中２枚
- スライスハム　４枚
- チーズ　２０ｇ
- ☆ 砂糖　小さじ１
- ☆ 塩・こしょう　少々
- ☆ うすくちしょうゆ　小さじ1
- ☆ なたね油　小さじ１

【 作り方 】

① ひじきを水で戻し、★ で汁気が無くなるまで煮る。

② キャベツは千切り、ハムは細切り、チーズは５㎜角に切る。

③ キャベツを熱湯でさっと湯がく。

④ 冷めたひじきとキャベツ、ハム、チーズを ☆ で和えたら完成！

夏休み中も、□□□□□□□□を崩さないように気を付けて、毎日元気に過ごしましょう。2学期も元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

答え：せいかつリズム