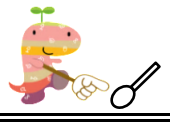
令和6年 3月　　学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター



スプーンが必要な日をチェック！

	日付	献立名	エネルギー(kcal) 小学校中学年	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	2群：牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える（緑） 3群：緑黄色野菜	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	6群：油脂
桃の節句	1(金)	**コッペパン　牛乳　チンゲン菜とじゃがいものスープ** **かぼちゃひき肉フライ　ブロッコリーサラダ　ひなあられ**	623kcal 20.5g	770kcal 24.8g	ベーコン　ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ　にんにく　キャベツ コーン	コッペパン　こむぎこ じゃがいも　さとう ひなあられ	あぶら
沖縄の味	4(月)	**じゅうしい　牛乳　もずく汁** **焼きししゃも　れんこんサラダ**	602kcal 28.0g	706kcal 32.1g	ぶたにく　とうふ かまぼこ　ツナ(まぐろ)	こんぶ　牛乳 もずく　ししゃも	にんじん あおねぎ	しょうが　たまねぎ　えのきたけ れんこん　きゅうり	こめ　さとう	あぶら マヨネーズ
かむかむ	5(火)	**ごはん（減量）　牛乳　カレーうどん** **わかめのかき揚げ　きんぴらごぼう**	704kcal 22.7g	845kcal 26.7g	ぶたにく　あぶらあげ ちくわ	牛乳　わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ　しろねぎ　れんこん ごぼう　こんにゃく	こめ　うどん でんぷん　こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
旬：菜の花	6(水)	**ごはん　牛乳　キムチ汁** **鰆の照り焼き　菜の花の和え物**	607kcal 30.4g	720kcal 35.8g	ぶたにく　みそ　さわら	牛乳	にんじん こまつな なのはな	だいこん　こんにゃく　はくさい もやし　キャベツ　コーン	こめ　さとう でんぷん	ごま
卒業お祝い	7(木)	**丹波大納言小豆の赤飯　牛乳　ゆばのすまし汁**　お誕生日 **鶏肉のから揚げ　ほうれん草のお浸し　米粉いちごクレープ**	716kcal 31.5g	836kcal 37.4g	ゆば　かまぼこ とうふ　とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しょうが　はくさい	こめ　あずき でんぷん　さとう こめこクレープ	あぶら
世界の味 ブラジル	8(金)	**コッペパン　牛乳　フェジョアーダ**　まめまめ **コールスローサラダ　果物（清見オレンジ）**	599kcal 26.2g	725kcal 31.5g	ぶたにく　だいず てぼうまめ チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく　たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン　きよみオレンジ	コッペパン じゃがいも　さとう きんときまめ	あぶら
	11(月)	**チキンカレー（麦ごはん）牛乳　ひじきサラダ**	606kcal 23.2g	723kcal 27.2g	とりにく　チキンハム	牛乳 ひじき　チーズ	にんじん	にんにく　しょうが　たまねぎ ぶなしめじ　キャベツ	こめ　おおむぎ じゃがいも　さとう	あぶら
	12(火)	**ごはん　牛乳　大根のみそ汁** **鯖の塩焼き　卯の花**	661kcal 27.3g	784kcal 32.0g	あぶらあげ　みそ さば　ちくわ　おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん　たまねぎ　もやし こんにゃく　ごぼう	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
	13(水)	**ごはん　牛乳　わかめのすまし汁** **焼きハンバーグ　キャベツとビーフンのサラダ**	615kcal 24.6g	729kcal 28.7g	かまぼこ　とうふ とりにく	牛乳　わかめ	にんじん	えのきたけ　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめ　さとう ビーフン	あぶら
こつこつ	14(木)	**ごはん　牛乳　高野豆腐の卵とじ**　かむかむ **かえりちりめんの揚げ煮　チンゲン菜ともやしの和え物**	619kcal 27.9g	738kcal 33.1g	こうやどうふ　とりにく たまご	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ　しょうが　もやし	こめ　じゃがいも さとう	あぶら ごま
	15(金)	**ぶどうパン　牛乳　豆乳コーンスープ** **ガーリックチキン　こんにゃくサラダ**	617kcal 32.4g	753kcal 39.4g	ベーコン　とうにゅう とりにく　ツナ(かつお)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン　にんにく こんにゃく　キャベツ　きゅうり	ぶどうパン こめこ　さとう	あぶら ごまあぶら
食育の日	18(月)	**ごはん　牛乳　豆腐のみそ汁**　こつこつ **鰯のかば焼き　切り干し大根煮**	675kcal 26.9g	809kcal 31.9g	とうふ　みそ いわし　あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし　たまねぎ　しょうが きりぼしだいこん　ほししいたけ えだまめ	こめ　じゃがいも でんぷん　さとう	あぶら
丹波の味 丹波黒大豆	19(火)	**ごはん　牛乳　丹波黒大豆の炒り鶏** **手作りひじきふりかけ　もやしとツナの和え物**	603kcal 27.7g	719kcal 33.0g	くろだいず とりにく　さかなすりみ かつおぶし　ツナ(まぐろ)	牛乳　ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん　ごぼう　こんにゃく だいこん　もやし	こめ　さとう	あぶら ごま
	21(木)	**ごはん　牛乳　肉団子の酢豚風** **焼きぎょうざ　春雨サラダ**	641kcal 20.4g	785kcal 24.4g	ミートボール うずらたまご とりにく　チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	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	こめ　さとう でんぷん　はるさめ	あぶら 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。

＊　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・くるみ）

今月の地場野菜

にんにく　しょうが　丹波大納言小豆　にんじん　丹波黒大豆　青ねぎ　白ねぎ　白菜　ほうれん草　小松菜　大根

祝 ご卒業 おめでとうございます

市内、中学3年生のみなさんに、給食アンケートを実施しました。
人気メニューの投票結果は12月の献立表でお知らせした通りです。
今月は募集していた給食川柳とメッセージを紹介します！

給食川柳『五・七・五』

当たり前　でもなくなると　さびしいな

おなかがぐー　もうすぐおひる　なんだろな

きゅうしょくは　みんなのひるの　おともだよ

バランスと　おいしさいっしょに　うれしいな

がっこうは　きゅうしょくたべに　きているよ

きゅうしょくは　みんなでたべる　おたのしみ

ひるどきに　きたるこうふく　きゅうしょくよ

ごはんうま　ごはんうま　ごはんうま

においかぐ　きょうはなにか　わくわくだ

たんぱしの　あきのたべもの　さいこうか

四時間目　チャイムが鳴ると　腹もなる

学校の　心休まる　ひとときだ

笑顔咲く　昼の教室　いただきます

給食前　止まれ止まれよ　腹の虫

給食の思い出や給食センターへのメッセージ

- 毎日ランチルームからいいにおいがするのを楽しみにしていました。
- 家では出ないような食べ物や、もう一度食べてみたいと思う食べ物があって様々な思い出があります。
- このメンバーで給食を食べられるのが楽しみで毎日感謝しかないです！
- 毎日違うランチタイムを放送で聞くのが好き。
- 給食サイコー!!給食大好き
- 毎日おいしい給食でかつ栄養があるので安心して食べれます。デザートがあるととてもうれしいです。
- 今日はどんなメニューか毎日楽しみだし、バランスの良い食事がとれていると思います。
- 苦手な食べ物も給食を通して食べられるようになりました。
- 朝に給食の献立を見るのがいつもの習慣でした。
- 9年目になる学校給食はいまでも本当においしいです。種類も豊富で新メニューが出たときにはめちゃくちゃはしゃぎます。
- おかず一つ一つを丁寧に作ってくれたおかげでいつも給食が美味しかったです。
- 誕生日の子は牛乳で乾杯していた。8・9月のお誕生日献立が分かれていて嬉しい。
- 給食は、一つ一つ気持ちを込めて作っていただいているものなので、いつも栄養のある給食を作っていただきありがとうございます。

中学3年生のみなさんへ

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。給食からは、バランスのよい食事や行事食、地域の特産物などを学んでもらえたのではないでしょうか。アンケートには、たくさんの「ありがとう」の言葉が並びました。これからも、食に関わっている人や命に対して感謝の気持ちを伝えられる人であってほしいと思います。

今後、自ら『食』を選択していく機会が増えていきます。みなさんの身体はみなさんが食べたものでできています。これからも食べることを大切に、元気な毎日を送れるよう願っています。