

令和6年 3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) たんぱく質(g)	主な材料						
			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)		
			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	
桃の節句	1(金) ごはん(少なめ) 牛乳 カレーうどん 焼きししゃも(小中:2尾) 旬の味 菜の花の和え物 ひなあられ	662kcal 26.2g	773kcal 29.7g	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ししゃも	にんじん なのはな	たまねぎ しろねぎ キャベツ コーン	こめ うどん さとう ひなあられ	ごま
沖縄の味	4(月) じゅうしい 牛乳 もずく汁 わかめのかき揚げ チンゲン菜ともやしの和え物	623kcal 24.9g	744kcal 29.4g	ぶたにく とうふ ちくわ チキンハム	こんぶ 牛乳 もずく わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん もやし	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら ごま
世界の味 ブラジル	5(火) コッパン 牛乳 フェジョアード 旬の味 ブロッコリーサラダ 清見オレンジ	628kcal 28.6g	761kcal 34.5g	ぶたにく うずらたまご だいず てぼうまめ きんときまめ ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きよみオレンジ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら
こつこつ	6(水) ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さば しおや う はな 鯖の塩焼き 卵の花	683kcal 30.2g	811kcal 35.6g	とうふ 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 さやいんげん	もやし たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ さとう	あぶら
卒業お祝い	7(木) たんぱいごんあずき 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 ゆばのすまし汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし 米粉いちごクレープ	721kcal 31.3g	842kcal 37.1g	ゆば かまぼこ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ あずき でんぶん さとう こめこクレープ	あぶら
リクエスト	8(金) ごはん 牛乳 キムチ汁 焼きぎょうざ(小2個:中3個) 春雨サラダ	615kcal 23.0g	752kcal 27.8g	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	牛乳	あおねぎ にんじん	はくさい こんにやく だいこん もやし たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら
	11(月) こめこ 米粉のチキンカレー(ごはん) 牛乳 ひじきサラダ	606kcal 23.0g	723kcal 27.1g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	12(火) コッパン 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ かぼちゃひき肉フライ れんこんサラダ	626kcal 21.0g	781kcal 25.6g	ベーコン ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく たまねぎ ほししいたけ たまねぎ れんこん きゅうり	コッパン パンこ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
丹波の味 丹波黒大豆	13(水) ごはん 牛乳 たんぱく大豆の炒り鶏 さわら て や ちくさあ 鯖の照り焼き 千草和え	692kcal 37.7g	826kcal 45.0g	くろだいず とりにく さかなすりみ さわら あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにやく ごぼう れんこん だいこん もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら
	14(木) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 焼きハンバーグ こんにやくサラダ	627kcal 26.3g	743kcal 30.8g	あぶらあげ みそ とりにく ツナ(かつお)	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ もやし こんにやく キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら
食育の日献立	15(金) ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 いわし や 鰯のかば焼き きんぴらごぼう	676kcal 26.7g	810kcal 31.7g	かまぼこ とうふ いわし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう こんにやく えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
こつこつ	18(月) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 手作りひじきふりかけ もやしとツナの和え物	611kcal 26.8g	729kcal 31.8g	こうやどうふ とりにく たまご 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	たまねぎ きりぼしだいこん もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま
	19(火) ぶどうパン 牛乳 豆乳コーンスープ ガーリックチキン コールスローサラダ	628kcal 31.3g	766kcal 38.1g	ベーコン とうにゅう とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	ぶどうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら
カムカム	21(木) ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 かえりちりめんの揚げ煮 キャベツとビーフンのサラダ	609kcal 21.9g	727kcal 25.6g	ミートボール チキンハム	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん ビーマン 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 でんぶん ビーフン	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。
* 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。



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とおりです。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お祝いを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きれません！
- 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られます。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が毎日楽しみだし、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っちゃうれしやがります。
- 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。

今月の地場野菜

- 小豆
- 黒豆
- 青ねぎ
- 白ねぎ
- 人参
- キャベツ
- しょうが
- 大根

給食川柳「五・七・五」

給食前 笑顔咲く 学校の心休まる 昼の教室 ひととき いただきま 腹の虫

たんぱく質の あきのたべもの さいこうか

おいしいかぐ きょうはなにか わくわくだ

ごはんうまき きたるこふく きゅうしよく

ひるどきに きたるこふく きゅうしよく

きゅうしよくは きゅうしよくたべに おたのしみ

がっこうは おいしいしょんべん うれしな

バランスと おいしいしょんべん うれしな

きゅうしよくは みんなのひるの おともだよ

おなががぐー もうすぐおひる なんだろな

当たり前でもなくなると さびしいな

◆ 中学3年生のみなさんへ 給食センターより
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。給食では、バランスのよい食事や行事食、地域の特産物などを知ってもらえたかなと思います。アンケートでは、たくさんのお返事が寄せられました。これからも、食に関わっている人、命に対して感謝の気持ちを伝えられる、そんな人にな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。