

令和7年 2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

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
3(月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 鰯のかば焼き ほうれん草のかつお和え 節分豆	ぎゅうにゅう じる いわし や そう あ せつぶんまめ ほうれん草	646kcal 26.5g	768kcal 30.9g	とうふ いわし かつおぶし せつぶんまめ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
4(火)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ★春雨サラダ ★果物 (りんご)	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに はるさめ くだもの	644kcal 24.9g	760kcal 29.4g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ りんご	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
5(水)	ごはん 牛乳 さといものみそ汁 さけ ゆうあんや う はな 鮭の柚庵焼き ★卵の花	ぎゅうにゅう じる さけ ゆうあんや う はな 小松菜	602kcal 32.3g	714kcal 38.1g	あぶらあげ みそ さけ とりにく おから	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ ゆず こんにゃく	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
6(木)	赤じそごはん (減量) 牛乳 ★焼きそば ごまドレサラダ	あか げんりょう ぎゅうにゅう や	626kcal 22.5g	748kcal 26.4g	ぶたにく ちくわ かつおぶし	牛乳 あおさこ	あかじそ にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい きゅうり コーン	こめ やきそばめん さとう	あぶら ごま
7(金)	★カツカレー (米粉のささみカツ) 牛乳 コールスローサラダ	こめこ ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ	676kcal 25.2g	824kcal 31.2g	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん カリフラワー キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら
10(月)	ごはん 牛乳 おでん てづく 手作りひじきふりかけ もやしとツナの和え物	ぎゅうにゅう てづく 手作りひじきふりかけ あ もの	600kcal 26.6g	715kcal 31.5g	とりにく ツナ(まぐろ) あつあげ さかなずりみ かつおぶし ちくわ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま
12(水)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 わかさぎフライ ★ビーフン炒め 味付けのり	ぎゅうにゅう こまつな いた あじつ	604kcal 19.3g	719kcal 22.3g	あつあげ みそ ベーコン	牛乳 のり	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも ビーフン	あぶら
13(木)	ごはん 牛乳 みぞれ汁 とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう じる とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き	600kcal 29.1g	714kcal 34.7g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ だいこん しろねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら マヨネーズ
14(金)	★キムチごはん 牛乳 トックスープ 揚げぎょうざ キャベツのキンムチム 米粉のチョコクレープ	ぎゅうにゅう あ 揚げぎょうざ こめこ 米粉のチョコクレープ	721kcal 22.3g	864kcal 26.7g	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	にんじん にら	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ ぶなしめじ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ さとう トック こめこチョコクレープ	あぶら ごまあぶら
17(月)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 しおや ぶたにく あつあ こうみいた メバルの塩焼き 豚肉と厚揚げの香味炒め	ぎゅうにゅう だいこん じる しおや ぶたにく あつあ こうみいた	607kcal 30.1g	722kcal 35.5g	みそ めばる あつあげ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	だいこん たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
18(火)	ごはん 牛乳 ★カレーうどん たんぱくろだいず あ そくせきづ 丹波黒大豆のかき揚げ 即席漬け	ぎゅうにゅう たんぱくろだいず あ 丹波黒大豆のかき揚げ	674kcal 24.3g	808kcal 28.7g	とりにく あぶらあげ くろだいず ちくわ	牛乳	にんじん さいやいんげん	たまねぎ しろねぎ れんこん キャベツ きゅうり しょうが	こめ うどん こめこ でんぶん さとう	あぶら
19(水)	ごはん 牛乳 かす汁 て や ほっけの照り焼き ならえ	ぎゅうにゅう じる て や ほっけの照り焼き	627kcal 30.9g	746kcal 36.5g	ぶたにく とうふ みそ ほっけ あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん れんこん こんにゃく ほししいたけ	こめ さけかす さとう でんぶん	ごま あぶら
20(木)	ごはん 牛乳 レタススープ とりにく 鶏肉のごまみそがらめ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉のごまみそがらめ	646kcal 26.9g	772kcal 31.9g	ベーコン とりにく レバー みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ もやし きゅうり	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごま
21(金)	コッパバン 牛乳 ★米粉のクリームシチュー ハムステーキ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう こめこ ハムステーキ	626kcal 30.9g	749kcal 36.8g	とりにく ハム ツナ(まぐろ)	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ えだまめ コーン キャベツ	コッパバン じゃがいも こめこ さとう	あぶら
25(火)	ごはん 牛乳 ★キムチ汁 はるま 春巻き ナムル	ぎゅうにゅう じる はるま 春巻き	633kcal 20.7g	733kcal 23.9g	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにゃく はくさい しろねぎ もやし しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
26(水)	ごはん 牛乳 にらたまスープ この お好みつくね きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう この お好みつくね	618kcal 24.9g	738kcal 29.5g	とうふ たまご とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら
27(木)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さば に はくさい 鯖のみそ煮 白菜のおひたし	ぎゅうにゅう とうふ じる さば に はくさい 鯖のみそ煮	674kcal 27.4g	800kcal 32.1g	かまぼこ とうふ さば みそ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう	
28(金)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 くき くだもの 荖わかめサラダ ★果物 (きんかん)	ぎゅうにゅう や に くき くだもの 荖わかめサラダ	614kcal 24.2g	729kcal 28.5g	ぎゅうにく やきどうふ ツナ(まぐろ)	牛乳 くきわかめ	にんじん しゅんぎく	こんにゃく たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり きんかん	こめ さとう	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。					

冬においしい野菜を食べよう！

冬にとれる野菜は寒い季節に必要な栄養を豊富にふくんでいます。また、大根は寒さにあたることで水分が抜け、甘みが増したり、白菜やほうれん草も寒さにそなえて、栄養分をたくわえ、ほんのり甘くなりおいしくなります。

給食でも大根、にんじん、白菜、ほうれん草、小松菜など冬の野菜がたくさん登場します。

今月の地場野菜

大根 にんじん ほうれん草 キャベツ

青ねぎ 白ねぎ 丹波黒大豆 里いも



中学3年生のみなさん
からのリクエスト献立には
★マークをつけています！