

令和7年 3月

学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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)		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 中学生	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
桃の節句	3(月)	ごもく ぎゅうにゆう 五目ちらし 牛乳 さわにわん こめこ あか あ 米粉のハムカツ 赤しそ和え ひなあられ		643kcal 24.2g	761kcal 28.4g	あぶらあげ ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん あかじそ	ほししいたけ れんこん えだまめ はくさい だいこん こんにやく しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう ひなあられ じゃがいも こめこ	あぶら
まめまめ	4(火)	★チキンカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ		614kcal 23.8g	732kcal 28.0g	とりにく だいず ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日	5(水)	ぎゅうにゆう どうにゆう コッパパン 牛乳 豆乳コーンスープ や 焼きハンバーグ コールスローサラダ ミルメーク (コア)		615kcal 26.1g	727kcal 30.7g	ぶたにく とうにゆう とりにく	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパパン こめこ さとう でんぶん ミルメーク	あぶら
卒業お祝い	6(木)	たんばだいなごんあずき せきはん げんりよう ぎゅうにゆう じる 旬 丹波大納言小豆の赤飯 (減量) 牛乳 ゆばのすまし汁 とりにく からあ な はなあ こめこ ★鶏肉の唐揚げ 菜の花和え ★米粉いちごクレープ 菜の花		710kcal 31.6g	829kcal 37.5g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ なのはな	ぶなしめじ たまねぎ しょうが キャベツ コーン	こめ もちこめ あずき でんぶん さとう こめこクレープ	あぶら ごま
こつこつ	7(金)	ぎゅうにゆう たま しる ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 カムカム しおや くき メバルの塩焼き 茎わかめのきんぴら		602kcal 29.3g	714kcal 34.5g	あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	牛乳 くわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
まめまめ	10(月)	な げんりよう ぎゅうにゆう 菜めし (減量) 牛乳 めん だいこん ★クイツティオのジャージャー麺 大根サラダ		606kcal 21.1g	722kcal 24.7g	ぶたにく チキンハム	牛乳	だいこんば にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	こめ クイツティオ さとう	あぶら
	11(火)	ぎゅうにゆう とんじる ごはん 牛乳 豚汁 あ さい あ もの わかめのかき揚げ チンゲン菜ともやしの和え物		611kcal 22.6g	729kcal 26.5g	ぶたにく とうふ みそ だいず ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	だいこん ごぼう こんにやく れんこん たまねぎ もやし	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら
	12(水)	ぎゅうにゆう じる ごはん 牛乳 かきたま汁 さわら こまつな あ 鯖のねぎソース 小松菜のおかか和え		600kcal 31.2g	711kcal 36.7g	かまぼこ とうふ たまご さわら かつおぶし	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん	
世界の味	13(木)	ぐ かんこく チュモツバごはん (ごはん チュモツバの具 韓国りの) ぎゅうにゆう ふた 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン		690kcal 27.8g	826kcal 33.0g	とりにく みそ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん にら	だいこん たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ キャベツ コーン たくあん	こめ トック でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
韓国旬	14(金)	ぎゅうにゆう ふた ごはん 牛乳 豚じゃが はるさめ すのもの くだもの きよみ 春雨の酢の物 ★果物 (清見オレンジ)		621kcal 24.2g	735kcal 28.4g	ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり もやし きよみオレンジ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら
清見オレンジ	17(月)	ぎゅうにゆう ごはん 牛乳 オニオンスープ いわし ようふう あまず 鰯の洋風ソース 甘酢ポテトサラダ		656kcal 22.9g	786kcal 26.9g	ベーコン いわし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
沖縄の味	18(火)	やさい ぎゅうにゆう タコライス (ごはん タコミート 野菜) 牛乳 もずくスープ		604kcal 24.4g	720kcal 28.8g	チキンウィンナー とうふ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ こめこ	あぶら
食育の日	19(水)	ぎゅうにゆう しる ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さば あまず そう 鯖の甘酢かけ ほうれん草のおひたし		685kcal 28.4g	816kcal 33.3g	あぶらあげ みそ さば かつおぶし	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 キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん 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。 * 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) * 7・11・13・19日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々が作られたみそ（大路みそ）を 使用予定です。 ★マークは、中学3年生のみなさんからのリクエスト献立です。					

今月の地場野菜

- キャベツ 青ねぎ 丹波大納言小豆 もち米
- （特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）
- * 7・11・13・19日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々で作られたみそ（大路みそ）を
使用予定です。
- ★マークは、中学3年生のみなさんからのリクエスト献立です。

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！

給食の思い出や給食センターへの
メッセージ

トライやるウィークで揚げたてのきな粉揚げパンを食べたり、給食を作る過程を見て給食を食べているときに思い出してもっとおいしく感じました。

いつもおいしい給食ありがとうございます。私は学校の給食の味がとても好きです。栄養いっぱいプラスにおいしくて最高です。これからも給食のために授業頑張ります。(笑)これからもよろしくお願いします。

学校でしか食べたことのないもののおいしくて親に作ってもらいました。

楽しい学校生活の中でも特に好きだった時間が給食の時間でした。給食が終わってしまうのがとても悲しいです。この9年間いつも美味しいバランスの取れた食事を作ってくださりありがとうございます。

給食では斬新なメニューも多く、苦手な食べ物でも新しい食べ方が分かって克服できました。10年間美味しい給食をありがとうございます。

小3の時、給食のおかげで、苦手だったトマトが食べられるようになりました(笑)丹波市の給食、最高！！

小学生のころ給食センターの方がやさしく声をかけてくださり、今でも出会うと声をかけてくださりとてもうれしいです。残りわずかとなりましたが最後まで味わっておいしくいただきたいと思います。楽しみにしています。

毎日の給食が本当に楽しみで毎日翌日の給食メニューを見るのが私の日課です！笑 給食をクラスのみんなと一緒に食べる時間が楽しくて好きです！給食センターの皆様、本当に毎日おいしい給食をありがとうございます。

四時間目が終わったら給食があるのを楽しみにして授業を頑張っていました。どの給食もとてもおいしかったです。

みんなの好きな食べ物がでたら、みんながじゃんけん大会開いてたのが面白かったです。

給食川柳『五・七・五』

今日は何早く食べたい 楽しみだ

腹がすく 終わりのチャイムで 腹が鳴る

おもいだす なんどもたべた あのアじを

カレーの日 みんな食べるの 鬼早い

給食で 苦手なものも 克服だ

エネルギー おいしく蓄え いざ部活

味わおう 地元の味を 給食で

待ちわびた ごはんかきこむ 青春だ

給食で 四季を感じて おいしくて

雪遊び かじかむ手のひら お汁碗

給食が 待ち遠しいな 四時間目

おいしいな 次の授業も 頑張ろう

友達と 笑って食べる 給食だ

給食の時は迫りて 四時間目

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のでしょうか。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。