

令和7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

	日付	献立名		スフーンが 必要日を 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
桃の節句	3(月)	ごもく ぎゅうにゅう こめこ 五目ちらし 牛乳 さわにわん 米粉のハムカツ	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 じゃがいも こめこ ひなあられ	あぶら		
まめまめ	4(火)	★チキンカレー 牛乳 	615kcal 23.8g	733kcal 28.1g	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		
卒業お祝い	5(水)	たんぱくだいなごんあずきせきはんげんりょう ぎゅうにゅう じる 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	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 こめクレープ	あぶら ごま		
こつこつ	6(木)	ぎゅうにゅう 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 29.6g	715kcal 34.9g	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		
お誕生日	7(金)	ぎゅうにゅう とうにゅう 	615kcal 26.1g	727kcal 30.7g	ぶたにく 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 キャベツ きゅうり	コッパパン こめこ さとう ミルメーク	あぶら		
まめまめ	10(月)	な げんりょう ぎゅうにゅう 菜めし(減量) 牛乳 めん だいこん ★クイッ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 クイッティオ さとう	あぶら		
	11(火)	ぎゅうにゅう 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 22.5g	729kcal 26.4g	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		
旬の味 さわら	12(水)	ぎゅうにゅう 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 韓国	13(木)	ぎゅうにゅう チュモツパ(ごはん チュモツパの具 韓国のり) ぎゅうにゅう 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン	688kcal 27.8g	825kcal 32.9g	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		
旬の味	14(金)	ぎゅうにゅう ぶた ごはん 牛乳 豚じゃが はるさめ す もの くだもの きよみ 春雨の酢の物 ★果物(清見オレンジ)	613kcal 23.6g	725kcal 27.7g	ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳	にんじん さいいんげん	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)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 オニオンスープ いわししょうふう 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)	ぎゅうにゅう やさい 	609kcal 24.4g	726kcal 28.7g	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)	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さば あまず 鯖の甘酢かけ ほうれん草のおひたし	685kcal 28.7g	816kcal 33.6g	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		
まめまめ	21(金)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 カレーポークビーンズ や 焼きウィンナー ツナサラダ 	641kcal 28.0g	791kcal 35.7g	ぶたにく だいず チキンウィンナー ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも 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・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。							

今月の地場野菜

キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう もちこめ

(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)
★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。



3/5(水)の「赤飯」には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(行政、JA、生産者などで構成する団体)から提供いただいた丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用する予定です。



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をお願いします。
- ◆ 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った。
- ◆ 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い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 給食をクラスの人々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りました。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』

給食の時
は迫りて
四時間目
友達と
笑って
食べる
給食だ
おいしいな
次の授業も
頑張ろう
給食が
待ち遠しいな
四時間目
雪遊び
かじかむ
手のひら
お汁碗
給食で
四季を感じて
おいしくて
待ちわびた
ごはんかきこむ
青春だ
味わおう
地元の味を
給食で
エネルギー
おいしく
蓄え
いざ部活
給食で
苦手なものも
克服だ
カレーの日
みんな食べるの
鬼早い
おもいだす
なんでも
たべた
あのあじを
腹がすく
終わりの
チャイムで
腹が鳴る
今日は
早く食べたい
楽しみだ

📌 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。