

# 令和7年 4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	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 中学校	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
8(火)	ごはん 牛乳 春雨スープ 焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	630kcal 22.3g	747kcal 25.8g	ベーコン とり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり	こめ はるさめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら
9(水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ (中3個) 中華和え	659kcal 28.0g	807kcal 34.0g	ぶたにく とうふ みそ とり ちキンナム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ しろねぎ キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
10(木)	あか ぎょうざ 呉汁 れんこんのかき揚げ 切干大根の炒めナムル	671kcal 24.4g	804kcal 28.8g	あつあげ だいず とうにゅう みそ ちくわ ぶたにく	牛乳	あかじそ にら にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん	こめ じゃがいも でんぷん こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
11(金)	ごはん 牛乳 吉野汁 ほっけの照り焼き 野菜の磯香和え 三色だんご	637kcal 30.7g	742kcal 36.1g	とり とうふ ほっけ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく ごぼう もやし	こめ でんぷん さとう さんしょくだんご	
14(月)	はるやさい ぎょうざ フルーツポンチ	631kcal 20.5g	754kcal 23.9g	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ナタデココ パイナップル りんご もも	こめ じゃがいも	あぶら
15(火)	たんばだいごんあずき せきはん ぎょうざ とうふ じり 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ もやしのおひたし	621kcal 30.4g	741kcal 36.3g	とうふ かまぼこ とり	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし コーン	こめ もちごめ あずき でんぷん さとう	あぶら
16(水)	こがた ぎょうざ イタリアンパンネ ハムステーキ ツナサラダ	593kcal 27.8g	757kcal 34.2g	ぶたにく ハム ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ さとう	オリーブあぶら
17(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さけ しおや ごもく 鮭の塩焼き 五目きんぴら	626kcal 32.9g	744kcal 38.9g	とうふ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
18(金)	ごはん 牛乳 オニオンスープ あまからチキン 茎わかめサラダ	633kcal 21.9g	752kcal 25.4g	ベーコン とり	牛乳 くわわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ もやし キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
21(月)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ぶたにく あまづ 豚肉の甘酢あん ほうれん草のおひたし	643kcal 27.8g	769kcal 33.1g	ゆば かまぼこ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ しょうが しろうねぎ キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら
22(火)	にんじん ぎょうざ トックスープ	630kcal 24.9g	753kcal 29.4g	チキンウインナー ぶたにく みそ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう もやし	こめ トック さとう	あぶら ごまあぶら
23(水)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 かえりちりめんの揚げ煮 切干大根のはりはり漬け	617kcal 28.3g	736kcal 33.7g	とり さかなずりみ	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう こんにやく だいこん きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
24(木)	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ 淡路玉ねぎコロッケ コールスローサラダ さくらゼリー	605kcal 21.2g	710kcal 24.7g	とり とうふ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ もやし キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう さくらゼリー	あぶら
25(金)	ごはん 牛乳 若竹汁 さば 鯖のしょうが焼き ビーフン炒め	677kcal 27.3g	804kcal 32.0g	とうふ かまぼこ さば ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ ビーフン でんぷん	あぶら
28(月)	ごはん 牛乳 親子煮 ツナと小松菜の和え物 味付けのり	606kcal 27.8g	722kcal 32.9g	とり とうふ たまご ちくわ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	
30(水)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さわら ふうみや あ 鯖のレモン風味焼き かつお和え	603kcal 29.6g	715kcal 34.8g	とうふ あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ レモン キャベツ もやし	こめ でんぷん さとう	
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・ハヤシ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)					

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

手をぬらし、石けんをつけて泡立てる  
手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う  
泡と汚れをしっかりと洗い流す

清潔なハンカチやタオルで水分をふく

ご入学・ご進級おめでとうございます

## 今月の地場野菜

丹波大納言小豆 もち米

☆9、10、17、22、30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。

## 作ってみよう! イタリアンパンネ

材料4人分  
 ・マカロニ(パンネ) 120g  
 ・豚肉ももスライス 80g  
 ・玉ねぎ 小1個  
 ・にんじん 1/5本  
 ・ピーマン 1個  
 ・マッシュルーム水煮 32g  
 ・塩、こしょう 少々  
 ・オリーブオイル 適量  
 ・トマトチャップ 大さじ3  
 ・デミグラスソース 小さじ2  
 ・ウスターソース 小さじ2

## 作り方

- ①豚肉は2cm幅に切る。
- ②玉ねぎはうす切り、にんじんは千切り、ピーマンは細切りにする。
- ③なべに湯をわかし、パンネをゆでておく。(袋に記載の表示時間ゆでる。)
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉を炒め、塩こしょうをする。
- ⑤玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマンを炒める。
- ⑥野菜に火が通ったら、調味料Aで味付けをする。
- ⑦⑥に③を加え、混ぜ合わせる。