

令和7年 4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	スプーンが必要な日をチェック!	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)	
				小学校 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
まめまめ 10(木)	あかぎじそごはん牛乳 吳汁 こつこつ カムカム れんこんのかき揚げ 切干大根の炒めナムル	670kcal 24.5g	802kcal 29.0g	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 きりばしたいこん	こめ じゃがいも でんぶん こめこさとう	あぶら こま こまあぶら
お花見 11(金)	ごはん牛乳 吉野汁 てややさいいそかあさんしょく ほつけの照り焼き 野菜の磯香和え 三色だんご	638kcal 30.7g	744kcal 36.1g	とりにく とうふ ほつけ 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 こんにゃく ごぼう もやし	こめ でんぶん さとう さんしょくだんご	
旬の味 アスパラガス 14(月)	はるやさい 春野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ	631kcal 20.6g	754kcal 24.1g	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 バイン バナナ もも	こめ じゃがいも	あぶら
入学・進級 お祝い 15(火)	たんぱだいなごんあずきせきはん ぎゅうにゅうとうふじる 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 とりにくあ鶏肉のかから揚げ もやしのおひたし	622kcal 30.4g	742kcal 36.3g	とうふ かまぼこ とりにく	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 でんぶん さとう	あぶら
世界の味 イタリア 16(水)	コッペパン 牛乳 イタリアンパンネ ハムステーキ ツナサラダ	618kcal 28.4g	752kcal 34.0g	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	コッペパン マカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら
食育の日 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	624kcal 33.3g	742kcal 39.4g	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 こんにゃく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	こまあぶら こま
18(金)	ごはん牛乳 オニオンスープ あまからチキン 基わかれサラダ	645kcal 21.9g	767kcal 25.4g	ベーコン とりにく	牛乳 きわかめ	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 でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら
21(月)	ごはん牛乳 ゆばのすまし汁 ぶたにくあますそう 豚肉の甘酢あん ほうれん草のおひたし	647kcal 27.9g	774kcal 33.2g	ゆば かまぼこ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
22(火)	ビビンバ (ごはん・肉・ナムル) 牛乳 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 こまあぶら
23(水)	ごはん牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 カムカム あにきりばしたいこんづ 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	とりにく さかなすりみ	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 こんにゃく だいこん きりばしたいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま
24(木)	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ あわじたま 淡路玉ねぎクロッケ コールスローサラダ さくらゼリー	604kcal 21.0g	709kcal 24.5g	とりにく 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 さばやいた 鯖のしょうが焼き ビーフン炒め	679kcal 27.4g	806kcal 32.1g	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 でんぶん ビーフン	あぶら
28(月)	ごはん牛乳 親子煮 こまつなあものあじつ ツナと小松菜の和え物 味付けのり	608kcal 28.0g	724kcal 33.2g	とりにく こうやどうふ 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 鰯のレモン風味焼き かつお和え	604kcal 30.1g	716kcal 35.4g	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 でんぶん 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。					

今月の地場野菜

小松菜 青ねぎ チンゲン菜
しょうが もち米 丹波大納言小豆

* 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。
* 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)

きゅうしょく まえ からら て あら
給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

て 手をぬらし、 て のひら・手の甲・指先・指の間・ あわ よご 泡と汚れを
せっ 石けんをつけて てくび 手首をこするように洗う しっかりと あら なが 洗い流す
あわだ 泡立てる あら なが ふく 清潔なハンカチや
タオルで水分を

ご入学・ご進級おめでとうございます

うららかな日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。

今年度も子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、給食センター職員一丸となって、安全・安心でおいしい給食を提供してまいります。

どうぞよろしくお願いします。

きゅうしょく た い か き
給食を食べるときは、以下のことにつきましょう。

しせい た 食べやすい大きさに しょくじ 食事にふさわしい しょっき たいせつ
よい姿勢で食べる た食べやすく大きさに してよくかんで 話をする
あお おお あら はなし
食べる