

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	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
まめまめ	10(木)	あか ぎゅうにゅう ごじる 赤じそごはん 牛乳 呉汁 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 きりぼしだいこん	こめ じゃがいも でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
お花見	11(金)	ぎゅうにゅう よしのじる 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	638kcal 30.7g	744kcal 36.1g	とりにく 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 でんぶん さとう さんしよくだんご	
旬の味 アスパラガス	14(月)	はるやさい ぎゅうにゅう 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 パイン バナナ もも	こめ じゃがいも	あぶら
入学・進級 お祝い	15(火)	たんばだいながんあずき 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 鶏肉のから揚げ 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)	ぎゅうにゅう コッパパン 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	コッパパン マカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら
食育の日	17(木)	ぎゅうにゅう しる 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)	ぎゅうにゅう 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	645kcal 21.9g	767kcal 25.4g	ベーコン とりにく	牛乳 くわかめ	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)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ぶたにく あまず 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
世界の味 韓国	22(火)	にく ぎゅうにゅう 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 ごまあぶら
こつこつ	23(水)	ぎゅうにゅう とりにく ごもくに ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 カムカム 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
お誕生日	24(木)	ぎゅうにゅう やさい カレーピラフ 牛乳 野菜スープ あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ 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
旬の味 たけのこ	25(金)	ぎゅうにゅう わかたけじる 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 ビーファン	あぶら
	28(月)	ぎゅうにゅう おやこに 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)	ぎゅうにゅう しる 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	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

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いたします。

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、  
せっ  
石けんをつけて  
あわだ  
泡立てる

て  
手のひら・手の甲・指先・指の間・  
てくび  
手首をこするように洗う

あわ よご  
泡と汚れを  
しっかりと  
あら  
洗い流す

せいけつ  
清潔なハンカチや  
すいぶん  
タオルで水分を  
ふく

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる

食べやすい大きさに  
して、よくかんで  
食べる

食事にふさわしい

話を  
する

食器は大切にする