

令和7年 4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	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
9(水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ 中華和え	659kcal 28.0g	807kcal 34.0g	ぶたにく とうふ みそ とりにく チキンハム	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 でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
10(木)	あか ぎょうにゅう ごじる 赤しそごはん 牛乳 呉汁 れんこんのかき揚げ 切干大根の炒めナムル	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 さいいんげん	たまねぎ れんこん きりほしだいこん	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
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	743kcal 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	
14(月)	旬の味 アスパラガス はるやさい ぎょうにゅう 春野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ	635kcal 20.6g	758kcal 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
15(火)	たんばだいごんあずき せきはん ぎょうにゅう 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
16(水)	こがた ぎょうにゅう 小型コッパパン 牛乳 イタリアンパンネ ハムステーキ ツナサラダ	600kcal 27.8g	766kcal 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 あぶら
17(木)	ぎょうにゅう 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	626kcal 33.2g	745kcal 39.2g	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)	ぎょうにゅう 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	610kcal 21.9g	724kcal 25.3g	ベーコン とりにく	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 でんぶん じゃがいも こめこ	あぶら
21(月)	ぎょうにゅう じる ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ぶたにく あまづ そう 豚肉の甘酢あん ほうれん草のおひたし	642kcal 27.7g	768kcal 32.9g	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)	にく ぎょうにゅう ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 トックスープ	632kcal 24.9g	754kcal 29.4g	チキンウィンナー 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)	ぎょうにゅう とりにく ごもくに カムカム 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	618kcal 28.3g	737kcal 33.7g	とりにく さかなすりみ	牛乳 かえりちりめん (いゆし)	にんじん さいいんげん	しょうが ごぼう こんにやく だいこん きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
24(木)	ぎょうにゅう やさい カレーピラフ 牛乳 野菜スープ あわじたま 淡路玉ねぎコロケ コールスローサラダ さくらゼリー	604kcal 21.0g	709kcal 24.4g	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)	ぎょうにゅう 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	678kcal 27.3g	805kcal 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 ビーフン	あぶら
28(月)	ぎょうにゅう おやくこに 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	606kcal 27.7g	722kcal 32.9g	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 さいいんげん こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	
30(水)	ぎょうにゅう 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	602kcal 30.0g	714kcal 35.3g	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。 * 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)					

今月の地場野菜

玉ねぎ 丹波大納言小豆 だいこん もち米

ご入学・ご進級おめでとうございます

う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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度も子どもたちの体と心の健やかな成長のために、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。

よろしくお祈いします。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

① 手をぬらし、石けんをつけて泡立てる

② 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う

③ 泡と汚れをしっかりと洗い流す

④ 清潔なハンカチやタオルで水分をふく

給食を食べるときは、以下のことに気を付けましょう。

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	食器は大切に
----------	----------------------	------------	--------