

令和8年 3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) 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)		
			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	
お誕生日	2(月) いろいろごはん(減量) 牛乳 肉団子スープ 茎わかめサラダ ★ミニココア揚げパン	667kcal 22.0g	778kcal 25.2g	とりつくね チキンハム	ぎゅうにゅう くわかめ	だいこん みずな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう ミニココア ココア	あぶら
桃の節句	3(火) あなご丼(ごはん・焼きあなご) 牛乳 豆腐のみそ汁 こまつな 小松菜のおひたし ひなあられ	656kcal 28.5g	777kcal 33.8g	とうふ みそ あなご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ じゃがいも さとう ひなあられ	
	4(水) ビーフカレー 牛乳 ひじきサラダ	686kcal 25.9g	823kcal 30.7g	ぎゅうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	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(木) 丹波大納言小豆の赤飯(減量) 牛乳 ゆばのすまし汁 ★鶏肉のから揚げ 菜の花 菜の花の和え物 お祝いケーキ(いちご)	681kcal 30.3g	799kcal 36.1g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな あおねぎ	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 おいわいケーキ	あぶら ごま
	6(金) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 たんばしさんわぎゅう や にく あか あ 丹波市産和牛の焼き肉 赤じそ和え	624kcal 27.4g	745kcal 32.6g	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら
沖縄の味	9(月) ★じゅういし 牛乳 もずくスープ えびカツ マーミノウサチ	615kcal 28.7g	731kcal 33.9g	ぶたにく とうふ えび かまぼこ	こんぶ ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり もやし	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま
旬	10(火) ごはん(減量) 牛乳 ★クイツティオのジャージャー麺 ツナサラダ 果物(清見オレンジ) 韓国肉	641kcal 22.8g	760kcal 26.6g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン きよみオレンジ	こめ クイツティオ さとう	あぶら
清見オレンジ	11(水) コッパン 牛乳 豆乳コーンスープ なすとトマトのグラタン 海藻サラダ メープルジャム	612kcal 20.8g	757kcal 24.8g	ぶたにく とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう くわかめ あかつのまた	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なす トマト	コッパン こめ さとう メープルジャム じゃがいも	あぶら
	12(木) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さば や きりほしだいこん いた ★鯖のしょうが焼き 切干大根の炒めナムル	710kcal 29.4g	845kcal 34.6g	あぶらあげ みそ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いら	たまねぎ しょうが きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
	13(金) タカタクごはん 牛乳 けんちん汁 わかめのかき揚げ チンゲン菜ともやしの和え物 米粉のももタルト	711kcal 23.4g	827kcal 27.3g	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たかなづけ たくん こんやく だいこん ごぼう れんこん たまねぎ もやし	こめ でんぶん こめ さとう もものタルト	ごまあぶら ごま あぶら
カムカム	16(月) ごはん 牛乳 肉じゃが はたはたのから揚げ(2尾) ほうれん草のかつお和え	690kcal 30.2g	813kcal 34.8g	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
まめまめ	17(火) ごはん 牛乳 かきたま汁 ★ぶりの照り焼き 五目豆	672kcal 34.3g	800kcal 40.6g	とうふ かまぼこ たまご ぶり とりにく だいたず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら
世界の味 中国	18(水) ごはん 牛乳 八宝菜 米粉の焼きしゅうまい(3個) 春雨サラダ	643kcal 24.7g	785kcal 30.0g	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ はいさい たけのこ きくらげ きゅうり コーン キャベツ	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
食育の日	19(木) ごはん 牛乳 吉野汁 鯛の塩焼き キャベツとひじきのごま和え 温州みかんゼリー	638kcal 30.7g	743kcal 36.1g	とうふ たい とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ でんぶん みかんゼリー	ごま
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)					

★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。

* 3,6,12日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々で作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。
* 材料欄の太字は、旬の食材です。

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣農産経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。



祝 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いたします。
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

- ◆ 給食のメニューで一番好きだったのがキムチご飯でした。毎日、お腹がすくとメニューを確認してました。ありがとうございました。
- ◆ 小さい時、給食の人参だけは薄く切ってあったので食べれました。今でも思います。たまに人参がない日を作った覚えがあります。
- ◆ 一年生の時ココア揚げパンを3、4個くらいをひとりで食べて授業にギリギリ間に合ってたみんなから拍手がおくられたこと。嫌いなものがあったけど全部美味しかったです。ありがとうございました。
- ◆ 給食のあとに牛乳を飲むと染み渡る感じがすきました。9年間給食を作っていたかありがとうございます。
- ◆ 学校で一番好きな時間は給食です。毎日休み時間に今日の献立は何か一つ一つ見るのがすごく楽しくていつもわくわくしています。わたしの学校生活を楽しくしてくれている給食センターの方は神様だと思っています。
- ◆ いつも給食の時間は短かったから、たべるのが結構大変だったけど、給食のおかげで知らない料理もたくさん食べられて、いろんな知識もついたのでとても感謝しています。

- ◆ 給食を目的に学校へ行けるほど好きです。家で食べられない苦手な食べ物でも給食では美味しく食べれて、苦手を克服することができました。9年間ず一つと美味しい給食を作ってくださりありがとうございました。
- ◆ 昔は給食が好きでも嫌いでもなかったけど、9年間食べ続けて、今では毎日増やすほどに大好きになりました。
- ◆ 毎日美味しい給食を作ってくださりありがとうございます。最近、栄養を考えてくださっている給食がすごいなと感じる場面が多々あります。卒業までの給食一つ一つ大切に食べていきたいと思っています。
- ◆ センターの人が、生徒のために給食を作っていてありがたいと思いました。

	キャベツ	にんじん	丹波大納言小豆	青ねぎ	白ねぎ	
給食は	カレーの日	はらすかせ	みかんゼリー	白ご飯	ありがとう	キムチご飯
大人になったら	みんな笑顔で	つきはなかな	誰か食べるか	もちもち美味しい	気持ち込めて	みんな笑顔で
懐かしい	おかわりだ	給食だ	ジャンケンポン	もったくれ	いただきます	アニヨハセヨ
						大戦争
						満たされた
						食べきれず
						虹の味
						はやすぎる
						戦いを

給食川柳「五・七・五」

始めよう デザートかけた

カレーの日 みんな食べるの

コッパン ジャムを塗れば

調子乗り ご飯を増やし

給食で 心もお腹も 満たされた

休みいて 揚げパン残り

ありがとう 気持ち込めて

キムチご飯 みんな笑顔で

白ご飯 もちもち美味しい

みかんゼリー 誰か食べるか

はらすかせ つきはなかな

カレーの日 みんな笑顔で

給食は 大人になったら

懐かしい

おかわりだ

給食だ

ジャンケンポン

大戦争

満たされた