

令和8年 3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		
2(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 丹波市産和牛の焼き肉 赤じそ和え	625kcal 27.5g	747kcal 32.7g	とうふ あぶらあげ みそ きゅうり	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 キャベツ きゅうり	こめ さとう	
桃の節句 3(火)	あなご丼(ごはん・焼きあなご) 牛乳 吉野汁 小松菜のおひたし ひなあられ	631kcal 29.7g	746kcal 35.3g	とりにく とうふ 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 こんにやく もやし	こめ でんぷん さとう ひなあられ	
お誕生日 4(水)	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 くわわかめ	だいこん 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 ミニココアパン ココア	あぶら
卒業お祝い 5(木)	ゆばのすまし汁 ★鶏肉のから揚げ 菜の花の和え物 お祝いケーキ(いちご)	682kcal 30.5g	800kcal 36.3g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば なのはな	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ コーン	こめ もちごめ あずき でんぷん さとう おいわいケーキ (いちご)	あぶら ごま
6(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ★鯖のしょうが焼き 切干大根の炒めナムル	710kcal 29.7g	846kcal 35.0g	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 にら	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
沖縄の味 9(月)	★じゅうしい 牛乳 もずくスープ えびカツ マーミノウサチ	614kcal 28.3g	730kcal 33.3g	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
旬の味 清見オレンジ 10(火)	ごはん(減量) 牛乳 ★クイツィオのジャージャー麺 ツナサラダ 果物(清見オレンジ) 韓国のり	640kcal 22.7g	758kcal 26.5g	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 たけのこ キャベツ コーン きよみオレンジ	こめ クイツィオ さとう	あぶら
11(水)	ビーフカレー 牛乳 ひじきサラダ	686kcal 25.9g	823kcal 30.7g	ぎゅうにく 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
まめまめ 12(木)	ごはん 牛乳 かきたま汁 ★ぶりの照り焼き 五目豆	679kcal 34.8g	808kcal 41.3g	とうふ かまぼこ たまご ぶり とりにく だいず	ぎゅうにゅう	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 でんぷん	あぶら
カムカム 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	717kcal 24.2g	834kcal 28.2g	ぶたにく とうふ ちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	たかなづけ にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たくあん こんにやく だいこん ごぼう れんこん たまねぎ もやし	こめ でんぷん こめこ さとう もものタルト	ごまあぶら ごま あぶら
16(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが はたはたのから揚げ ほうれん草のかつお和え	693kcal 30.1g	816kcal 34.7g	ぎゅうにく あつあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう はたはた	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
17(火)	コッペパン 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 わかめ くわわかめ 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	コッペパン こめこ こめこ さとう メープルジャム	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 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 にら	たまねぎ ほうさい たけのこ きくらげ きゅうり コーン キャベツ	こめ でんぷん 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 豆腐のみそ汁 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	663kcal 29.7g	773kcal 34.9g	とうふ あぶらあげ みそ まだい	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 えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう みかんゼリー	ごま
23(月)	ごはん 牛乳 野菜スープ ハニーマスタードチキン ごまドレサラダ	612kcal 28.3g	730kcal 33.7g	チキンフランク とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも はちみつ さとう	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。

今月の地場野菜

白菜 ほうれん草 玉ねぎ 丹波大納言 小松菜 青ねぎ 白ねぎ 人参 菜の花 キャベツ もちごめ 大豆 小豆



祝 ご卒業 おめでとうございます

市内の中学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した通りです。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

- ◆ 給食のメニューが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てほしかったです。
- ◆ 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いただき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みにしてくれ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。家では食べられない苦手な食べ物でも給食では美味しく食べて、苦手を克服することができました。9年間ずっと美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。
- ◆ 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い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多くあります。卒業までの給食一つ一つ大切に食べて行きたいと思います。
- ◆ 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。

給食川柳『五・七・五』

始めよう デザートかけた 戦いを

カレーの日 みんな食べるの はやすぎる

コッペパン ジャムを塗れば 虹の味

調子乗り ご飯を増やし 食べきれず

給食で 心もお腹も 満たされた

和え物の お汁が迫る フライかな

休みいて 揚げパン残り 大戦争

キムチご飯 みんな笑顔で アニョハセヨ

ありがとう 気持ちを含めて いただきます

白ご飯 もちもち美味しい もっとくれ

みかんゼリー 誰が食べるか ジャンケンポン

はらすかせ つぎはなにかな 給食だ

カレーの日 みんな笑顔で おかわりだ

懐かしい