

令和8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
お花見 10(金)	さけ ぎゅうにゅう とうふ じる コーン鮭ずし 牛乳 豆腐のすまし汁 こめこ 小松菜 さんしょくだんご 米粉のささみカツ 小松菜のおひたし 三色団子	674kcal 27.1g	788kcal 31.7g	さけ とうふ かまぼこ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	コーン たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こめこ さんしょくだんご	あぶら
13(月)	ぎゅうにゅう 小松菜 する ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 とりにく や あまず 鶏肉のスタミナ焼き 甘酢ポテトサラダ	623kcal 30.5g	743kcal 36.4g	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら
14(火)	ぎゅうにゅう ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	643kcal 19.9g	768kcal 23.2g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ みかん パイン もも ナタデココ バナナ	こめ じゃがいも	あぶら
カムカム 15(水)	ぎゅうにゅう とうにゅう コッパン 牛乳 豆乳コーンスープ 旬 茎わかめ や 焼きハンバーグ 茎わかめサラダ	607kcal 28.9g	726kcal 34.2g	ぶたにく とうにゅう とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら
食育の日 16(木)	ぎゅうにゅう する 旬 さわら ごはん 牛乳 かきたま汁 さわら て や だいず に 鱈の照り焼き 大豆のひじき煮 まめまめ	625kcal 33.7g	743kcal 39.9g	かまぼこ とうふ たまご さわら だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん	
17(金)	ぎゅうにゅう とりだんご する わかめごはん 牛乳 鶏団子汁 れんこんのかき揚げ チンゲン菜ともやしの和え物	616kcal 20.4g	735kcal 23.9g	とりつくね ちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん もやし	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら
旬の味 20(月)	ぎゅうにゅう する ごはん 牛乳 わかたけ汁 とりにく からあ あか あ 鶏肉の唐揚げ 赤じそ和え	620kcal 29.2g	740kcal 34.8g	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば あかじそ	たまねぎ たけのこ しょうが もやし きゅうり	こめ でんぶん	あぶら
21(火)	ぎゅうにゅう する ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さば や う はな 鯖のしょうが焼き 卵の花	688kcal 29.7g	818kcal 35.0g	あぶらあげ みそ さば とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
世界の味 イタリア 22(水)	ぎゅうにゅう フォカッチャ 牛乳 イタリアンパンネ ハムステーキ ツナサラダ	613kcal 28.3g	745kcal 33.9g	ぶたにく ハム ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	フォカッチャ マカロニ さとう	オリーブあぶら
旬 23(木)	はるやさい ぎゅうにゅう 春野菜カレー 牛乳 コーンサラダ	615kcal 21.9g	734kcal 25.7g	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	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 キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
アスパラガス たけのこ 入学・進級 お祝い 24(金)	たんばだいごんあずき せきはん ぎゅうにゅう 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 さわにわん たら そう あ 鱈のクリスピーフライ ほうれん草のごま和え いわ お祝いゼリー (いちご) こつこつ	615kcal 26.8g	724kcal 31.8g	ぶたにく とうふ たら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう きりぼしだいごん キャベツ	こめ もちごめ あずき さとう コーンふんまつ でんぶん おいしいゼリー	あぶら ごま
お誕生日 27(月)	ぎゅうにゅう やさい カレーピラフ 牛乳 野菜スープ あじ こめこ 鱈の米粉フライ キャベツサラダ	632kcal 21.8g	755kcal 25.6g	チキンウインナー あじ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう こめこパンこ でんぶん	あぶら
旬 セミノール 28(火)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 クイツィオスープ ぶたにく あつあ こうみいた くだもの 豚肉と厚揚げの香味炒め 果物 (セミノール)	632kcal 23.9g	749kcal 28.1g	ベーコン ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく セミノール	こめ クイツィオ でんぶん	あぶら ごまあぶら
30(木)	ぎゅうにゅう する ごはん 牛乳 もずくのみそ汁 あまず さんしょく ほきの甘酢がけ 三色おひたし	620kcal 26.9g	740kcal 31.9g	とうふ あぶらあげ みそ ほき	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ こまつな	えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
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。 * 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)					

安全においしく給食を食べるための約束！

◆ 給食の前に気をつけること

教室を換気し、筆記用具 などは片付けましょう。	手をせっけんできれいに 洗いましょう。	給食を配膳したら、席に ついて静かに待ちましょう。
ホチキスの針や消しゴムのカスなど、 給食に入らないようにしましょう。	清潔なハンカチやタオルを毎日持っ てきましょう。	立ち歩くと、ほごりが立ったり、ぶつか ってこぼしたりするかもれません。

◆ 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って 食べましょう。	食べやすい大きさにし、 よくかんで食べましょう。	食べている人を驚かせたり 笑わせたりしてはいけません。
足を組んだり、 犬食いになった りしないように しましょう。	口につめこみすぎないように気をつけ ましょう。	食べ物やすいことと危険です。

今月の地場野菜

丹波大納言小豆 もち米 小松菜 チンゲン菜 青ねぎ

作ってみよう！ カレーピラフ

<材料4人分>

・米	2合	A	・塩	小さじ1/3
・チキンウインナー	80g		・こしょう	少々
・にんじん	20g		・カレー粉	小さじ1強
・たまねぎ	1/2個		・ブイヨン(粉末)	適量
・いため油	適量			

<作り方>

- ①米を洗い、通常の水加減でたく。
- ②ウインナーは、5ミリ幅に切る。
- ③にんじんとたまねぎは、みじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、ウインナー・にんじん・たまねぎを炒める。
- ⑤④に火が通ったら、Aを加える。
- ⑥たきあがったごはん、⑤を混ぜる。

