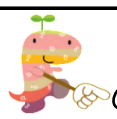
令和8年 5月　　学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター



スプーンが必要な日をチェック！

	日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学年	中学校	主な材料 体をつくる（赤） 1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	2群：牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える（緑） 3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる（黄） 5群：穀類・いも類・砂糖	6群：油脂
端午の節句	1(金)	たけのこごはん　牛乳　わかめのすまし汁　旬の味 たけのこ ほっけの塩焼き　キャベツのごま和え　柏餅　こつこつ	642kcal 32.0g	747kcal 37.5g	とりにく　あぶらあげ かまぼこ　とうふ ほっけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たけのこ　ごぼう　たまねぎ ぶなしめじ　キャベツ　きゅうり コーン	こめ　さとう かしわもち	あぶら ごま
	7(木)	ごはん　牛乳　オニオンスープ　旬の味 玉ねぎ チーズ風ソース イン ハンバーグ　コーンサラダ	618kcal 16.5g	732kcal 18.9g	ベーコン　とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
	8(金)	チキンカレー　牛乳　ツナサラダ	627kcal 23.1g	748kcal 27.2g	とりにく　あぶらあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく　しょうが　たまねぎ もやし	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 新茶	11(月)	お茶ごはん　牛乳　すいとん　カムカム きびなごの米粉フライ(小2尾:中3尾)　茎わかめサラダ	616kcal 22.0g	745kcal 26.4g	とりにく　かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご くきわかめ	こなちゃ にんじん あおねぎ	たまねぎ　ぶなしめじ　キャベツ きゅうり　コーン	こめ　すいとん さとう　こめパンこ	あぶら
こつこつ	12(火)	ごはん　牛乳　じゃがいものみそ汁　まめまめ だし巻きたまご　大豆のひじき煮	624kcal 28.0g	741kcal 33.0g	とうふ　あぶらあげ みそ　たまご　だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	こめ　じゃがいも さとう	
	13(水)	ごはん　牛乳　肉団子スープ メバルの照り焼き　チンゲンサイともやしの和え物	615kcal 28.0g	731kcal 32.9g	ミートボール　めばる ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	えのきたけ　キャベツ　もやし	こめ　はるさめ さとう　でんぷん	ごまあぶら
世界の味 韓国	14(木)	チュモッパ（ごはん・チュモッパの具・韓国のり）　牛乳 わかめスープ　ヤンニョムチキン	637kcal 27.2g	761kcal 32.3g	とうふ　とりにく　みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ　のり	チンゲンサイ にんじん	もやし　たけのこ　しょうが にんにく　しろねぎ　キャベツ コーン　たくあん	こめ　でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
お誕生日	15(金)	フォカッチャ　牛乳　春の豆乳クリームペンネ 焼きウインナー（小1本：中2本）　旬の味 玉ねぎ たまねぎサラダ　温州みかんゼリー　アスパラガス	629kcal 24.4g	780kcal 31.7g	ベーコン　とうにゅう チキンウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	マッシュルーム　たまねぎ きゅうり	フォカッチャ マカロニ　さとう みかんゼリー	マヨネーズ
	18(月)	ごはん　牛乳　もやしのみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き　ビーフンサラダ	627kcal 30.8g	749kcal 36.8g	あぶらあげ　みそ とりにく　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	えのきたけ　もやし　しろねぎ にんにく　しょうが　キャベツ	こめ　じゃがいも さとう　ビーフン	ごまあぶら あぶら
食育の日	19(火)	ごはん　牛乳　豆腐のすまし汁 鯖のしょうが焼き　切り干し大根煮	661kcal 27.7g	784kcal 32.5g	かまぼこ　とうふ　さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ　しょうが　えだまめ きりぼしだいこん　ほししいたけ	こめ　でんぷん さとう	
	20(水)	わかめごはん　牛乳　クイッティオスープ 米粉のハムカツ　こんにゃくサラダ	647kcal 20.4g	773kcal 23.8g	ベーコン　ハム ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　こんにゃく　キャベツ コーン　きゅうり	こめ　クイッティオ さとう　こめこ じゃがいも	あぶら
カムカム	21(木)	ごはん　牛乳　肉じゃが 焼きししゃも（2尾）　きゅうりの梅和え　こつこつ	637kcal 27.9g	750kcal 32.0g	ぎゅうにく　あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	しょうが　たまねぎ　こんにゃく きゅうり　もやし　キャベツ　うめ みえんどう	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
	22(金)	ごはん　牛乳　けんちん汁 豚肉の甘酢あん　野菜の磯香和え　神奈川県:けんちん汁	648kcal 26.9g	775kcal 32.0g	とうふ　ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく　だいこん　ごぼう しょうが　しろねぎ　もやし	こめ　でんぷん さとう	あぶら
世界の味 中国	25(月)	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 米粉の焼きしゅうまい(小2個：中3個)　春雨サラダ	673kcal 28.4g	822kcal 34.7g	ぶたにく　とうふ　みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが たけのこ　ほししいたけ しろねぎ　きゅうり　キャベツ	こめ　さとう でんぷん　はるさめ	あぶら ごまあぶら
旬の味 かつお	26(火)	ごはん　牛乳　吉野汁 鰹のごまみそがらめ　小松菜のおひたし	652kcal 32.7g	779kcal 39.1g	とりにく　とうふ　かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ　こんにゃく　しょうが キャベツ	こめ　でんぷん さとう	あぶら ごま
	27(水)	ハヤシライス　牛乳　ひじきサラダ	624kcal 22.0g	745kcal 25.8g	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　たまねぎ　みえんどう マッシュルーム　キャベツ	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 実えんどう	28(木)	えんどうごはん　牛乳　玉ねぎのみそ汁 鰆のレモン風味焼き　五目きんぴら　カムカム	630kcal 32.1g	748kcal 37.9g	あぶらあげ　とうふ みそ　さわら　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	みえんどう　たまねぎ　ぶなしめじ レモン　ごぼう　こんにゃく	こめ　でんぷん さとう	ごまあぶら ごま
まめまめ	29(金)	コッペパン　牛乳　カレーポークビーンズ カルツォーネ　キャベツサラダ	670kcal 26.3g	789kcal 31.0g	ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン	コッペパン　さとう こむぎこ　じゃがいも	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・カシューナッツ）

給食クイズ王をめざそう！

問題１：アスパラガスの名前の由来はなんでしょう？

①明日にはすばらしく伸びるから

②たくさん食べるとおなら(ガス)が出るから

③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

答え：③

「新芽」の言葉通り、土から出てくる様子は、まさに芽がでたようです。１日に５～６cmくらい伸びることもあるので、収穫期には農家の人は大忙しです。

問題２：赤い梅干しは何で色をつけているでしょう？

①紫キャベツ　②赤しそ　③赤ピーマン

答え：②

梅干しは、まず梅の実を塩漬けにします。しばらく浸けた後、塩でもんでしばった赤しそを入れると、きれいな赤い色になります。その後、日光に干し完成です。

今月の地場野菜

ぎょうれん　実えんどう　小松菜　チンゲン菜　きゅうり