

# 令和8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)	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		
9(木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ブチ肉まん ナムル	618kcal 25.5g	777kcal 31.3g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ しろねぎ 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(金)	コーン鮭ずし 牛乳 豆腐のすまし汁 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)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 甘酢ポテトサラダ	623kcal 30.5g	743kcal 36.5g	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)	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	643kcal 19.9g	768kcal 23.2g	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ みかん パイナップル もも ナタデココ パナナ	こめ じゃがいも	あぶら
15(水)	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	617kcal 20.5g	736kcal 23.9g	とりつくね ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さいいんげん 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
16(木)	ごはん 牛乳 かきたま汁 旬の味 鱈の照り焼き 卵の花	622kcal 33.1g	738kcal 39.2g	かまぼこ とうふ たまご さわら 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 えのきたけ しろねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう でんぶん	あぶら
17(金)	コッペパン 牛乳 豆乳コーンスープ 焼きハンバーグ 菜わかめサラダ	610kcal 29.0g	730kcal 34.3g	ぶたにく とうにゅう とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら
20(月)	ごはん 牛乳 わかたけ汁 旬の味 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)	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
22(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鱈のしょうが焼き 大豆のひじき煮	693kcal 30.4g	823kcal 35.8g	あぶらあげ みそ さば だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが こんにゃく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	
23(木)	フォカッチャ 牛乳 イタリアンパンネ 世界の味 ハムステーキ ツナサラダ イタリア	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
24(金)	丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 さわにわん 鱈のクリスピーフライ ほうれん草のごま和え お祝いゼリー (いちご)	622kcal 27.6g	732kcal 32.8g	ぶたにく とうふ たら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん キャベツ	こめ もちごめ あずき さとう コーンふんまつ おいわいゼリー	あぶら ごま
27(月)	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ 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 こめこ でんぶん さとう	あぶら
28(火)	ごはん 牛乳 クイツティオスープ 豚肉と厚揚げの香味炒め 果物 (セミノール)	602kcal 20.5g	711kcal 23.8g	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 クイツティオ	あぶら ごまあぶら
30(木)	ごはん 牛乳 もずくのみそ汁 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。 * 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 もち米 青ねぎ

## 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。

## 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

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★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。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗きましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち張くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

### 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、食いづらになつたりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口につめこみすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>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。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--