

# 令和8年 3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 中学生	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
丹波の味 和牛	2(月) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 たんぱしさんわぎゅう や にく あか あ 丹波市産和牛の焼き肉 赤じそ和え	631kcal 27.5g	753kcal 32.7g	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	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	あぶら
桃の節句	3(火) あなご丼 (ごはん・焼きあなご) 牛乳 よしのじる こまつな 吉野汁 小松菜のおひたし ひなあられ	635kcal 29.7g	751kcal 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 でんぶ さとう ひなあられ	
お誕生日	4(水) いりごはんと(少なめ) 牛乳 肉団子スープ きき 荳わかめサラダ ミニコア揚げパン リクエスト	658kcal 22.0g	767kcal 25.1g	とりつくね チキンハム	ぎゅうにゅう きわかめ	だいごんな 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 コーン	こめ さとう ミニコッペパン ココア	あぶら
卒業お祝い	5(木) 丹波大納言小豆の赤飯 (少なめ) 牛乳 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)	695kcal 30.5g	817kcal 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 でんぶ さとう おいわいけーき (いちご)	あぶら ごま
リクエスト	6(金) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さば や ぶたにく き ぼ だいごん いた 鯖のしょうが焼き 豚肉と切り干し大根の炒めナムル	710kcal 29.7g	845kcal 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 いら	たまねぎ しょうが きりぼしだいごん	こめ じゃがいも でんぶ 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	612kcal 28.3g	728kcal 33.3g	ぶたにく とうふ えび かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ 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 清美オレンジ	10(火) ごはん (少なめ) 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	759kcal 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	672kcal 34.8g	799kcal 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 ごぼう こんにやく	こめ さとう でんぶ	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	718kcal 24.2g	835kcal 28.3g	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 だいごん ごぼう れんこん たまねぎ もやし	こめ こめこ でんぶ さとう ももタルト	ごまあぶら ごま あぶら
兵庫の味 はたはた	16(月) ごはん 牛乳 肉じゃが はたはたのから揚げ (小中: 2尾) ほうれん草のかつお和え	742kcal 30.1g	860kcal 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 ほうれんそう	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 でんぶ	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	611kcal 20.8g	755kcal 24.8g	ぶたにく とうにゅう チキンハム おから	ぎゅうにゅう わかめ きわかめ あかつのまた	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なす	コッペパン こめこ さとう じゃがいも 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 米粉のしゅうまい (小2個: 中3個) 春雨サラダ	643kcal 24.7g	785kcal 30.0g	ぶたにく うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい きゅうり コーン キャベツ	こめ でんぶ 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	662kcal 29.7g	772kcal 34.8g	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
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)					



## 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いました。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でした。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。
- ◆ 学校で一番大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なって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すごいんだ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。

## 今月の地場野菜

キャベツ 小松菜 しょうが 大根 小松菜 にんじん 青ねぎ 白菜 丹波大納言小豆 もち米

### 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

ありがどう 気持ち込めて 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