

# 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)	コーン <sup>さけ</sup> 鮭 <sup>ぎゅうにゆう</sup> ずし <sup>とうふ</sup> 牛乳 <sup>じる</sup> 豆腐 <sup>さけ</sup> のすまし汁 <sup>とうふ</sup>	674kcal	788kcal	さけ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん	コーン たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう	あぶら
	13(月)	ごはん <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>こまつな</sup> 小松菜 <sup>しる</sup> のみそ汁 <sup>しる</sup>	623kcal	743kcal	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ さとう	ごまあぶら
	14(火)	ハヤシライス <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゆう</sup> フルーツポンチ	643kcal	768kcal	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく たまねぎ みかん	こめ じゃがいも	あぶら
カムカム	15(水)	コッパン <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>とうにゆう</sup> 豆乳 <sup>旬</sup> コーン <sup>旬</sup> スープ <sup>旬</sup>	607kcal	726kcal	ぶたにく とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	コッパン	あぶら
食育の日	16(木)	ごはん <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>じる</sup> かきたま汁 <sup>旬</sup>	625kcal	743kcal	かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら
	17(金)	わかめ <sup>ぎゅうにゆう</sup> ごはん <sup>とうにゆう</sup> 牛乳 <sup>とりだんご</sup> 鶏団子 <sup>じる</sup> 汁	616kcal	735kcal	とりつくね ちくわ	ぎゅうにゆう	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう	こめ こめこ	あぶら
旬の味	20(月)	ごはん <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>じる</sup> わかたけ汁 <sup>じる</sup>	620kcal	740kcal	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	こめ でんぶん	あぶら
たけのこ	21(火)	ごはん <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>じる</sup> じゃがいものみそ汁 <sup>しる</sup>	688kcal	818kcal	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ しょうが	こめ じゃがいも	あぶら
世界の味	22(水)	フォカッチャ <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゆう</sup> イタリアンパンネ	613kcal	745kcal	ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	フォカッチャ	あぶら
旬	23(木)	はるやさい <sup>ぎゅうにゆう</sup> 春野菜カレー <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゆう</sup> コーンサラダ	615kcal	734kcal	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら
アスパラガス	24(金)	たんばだい <sup>ぎゅうにゆう</sup> 納言小豆 <sup>ぎゅうにゆう</sup> の赤飯 <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゆう</sup> さわにわん	615kcal	724kcal	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ もちごめ	あぶら
入学・進級	27(月)	カレーピラフ <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>やさい</sup> 野菜スープ	632kcal	755kcal	チキンウインナー	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら
お誕生日	28(火)	ごはん <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゆう</sup> クイッティオスープ	632kcal	749kcal	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	ほししいたけ たまねぎ しょうが	こめ クイッティオ	あぶら
旬	30(木)	ごはん <sup>ぎゅうにゆう</sup> 牛乳 <sup>しる</sup> もずくのみそ汁	620kcal	740kcal	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	えのきたけ たまねぎ しょうが	こめ でんぶん	あぶら
セミノール	学校給食摂取基準		650	830	* 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。					
			21~33	27~42	* 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。					

## 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ちこましましょう。	立ち歩くと、ほごりが立ったり、ぶつかるとおぼしかりするかもしれません。

### ◆ 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。	食べ物をすいこむと危険です。

### 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に、⑤を混ぜる。

