



## 丹波山村学校給食センター

В	牛乳	こんだて名		料理番号	あかのなかま 5やにく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちょうしをととのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)
(曜日)		しゅしょく おかす			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	<del></del>
		0004	8377.9		1群	2群	3群	4群	5群	6群	きゅうし
						ぎゅうにゅう					555
2		けんちんうどん① 【中学校のみ】	さんさいのてんぷら② さくらむしパン③	1	とりにく とうふ	i ! ! !	にんじん	だいこん ねぎ	さといも	あぶら ごまあぶら	さくら蒸しパンに 漬けを使った, a
2 (月)	MILK			2		ぎゅうにゅう		さんさい	こむぎこ	あぶら	しパンです。山身 丹波でとれた山身
				3		<b>ギ</b> ス ス			むしパンこ		す。春を感じる糺
				(3)		ぎゅうにゅう			むしパンこ あんこ ジャム		に。
	MILK	【こどもの日&おはなし給食 ~ワニぼうのこいのぼり~】 ひじきいり ちゅうかおこわ①	ピーフンサラダ② とりだんごスープ③ かしわもち			ぎゅうにゅう			かしわもち		610
6				1	ぶたにく	ひじき	にんじん	たけのこ しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう		5月5日のこども たちの元気な成長
(金)				2	ハム たまご	ř	こまつな にんじん		ピーフン さとう	ごまあぶら	日です。かしわも出るまで古い葉が
				ļ	とりにく	<u> </u> 	ENUN E6	たまわぎ しょうが			<ul><li>から、家系が途t</li></ul>
				3	とうふ	i ! !	にんじん	たまねぎ しょうが きくらげ	パンこ	ごまあぶら	と言われていま?
		*** <sup>***</sup> (青葉給食) あおなごはん①	とりにくのくろこしょうやき② ごぼうサラダ③ きりぼしだいこんソテー④ サワーゼリー			ぎゅうにゅう			ゼリー		654
				1			だいこんのは		こめ むぎ		今年度2回目 <i>の</i>
9				2	とりにく						す。いいお天皇 すっに。切り干し大 は、切り干し大 ベーコンやじゃ た洋風のソテー
(月)	MILK			3	ちくわ		にんじん	ごぼう キャベツ		ドレッシング	
					3 (1)	 	1270070	えだまめ		103222	
				4	ベーコン	<u> </u> 	にんじん	きりぼしだいこん いんげん	じゃがいも さとう	あぶら	に手風のグラー
		かえるパン	しろみざかなのパンこやき① コーンシチュー② かみかみだいす			ぎゅうにゅう			パン		667
10				1	カマス	! ! !	パセリ		パンこ	マヨネーズ オリーブゆ	給食で人気の動物
(火)	MILK			2	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	とうもろこし	じゃがいも		
				3		スキムミルク	ほうれんそう	たまねぎ	ホワイトルウ		
				(3)	だいず	ぎゅうにゅう		バナナ	さとう		696
		あんかけやきそば①	カリカリだいず② ちゅうかコーンスープ③ パナナ		ぶたにく						
11	MILK			1	いか うずらのたまご		にんじん	たけのこ きくらげ チンゲンサイ	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	カリカリ大豆は 大豆を揚げた, がおいしい料理
(水)				2	だいず	あおのり			かたくりこ		
				3		850505-5	181-11	しいたけ たまねぎ			
				(3)	とうふ たまご	i ! !	パセリ	とうもろこし	かたくりこ	ごまあぶら	
		5ゅう きぼう こんだて 【中2希望献立】 はくまい	あつやきたまご① ほうれんそうソテー② たいようのめぐみじる③ いちごゼリー④	ļ		ぎゅうにゅう			こめ		646
				1	たまご	ļ 			さとう	あぶら	中学校2年生の
12	MILK			2	ウインナー	i !	にんじん ほうれんそう	エリンギ もやし とうもろこし		あぶら	<sup>™</sup> きてくれた給食 ました。太陽σ
(木)					ぶたにく			-0+ +40-			回はみそ味にし
				3	みそ あぶらあげ	i ! !	にんじん	えのき たけのこ みつば			ゼリーは, フレ ごを入れた手作
				4		ļ		いちご	ゼリーのもと		··· す。
		ハヤシライス①	しんたまねぎのマリネ② フルーツヨーグルト③			ぎゅうにゅう					672
				1	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	こめ むぎ	あぶら バター	
13	MILK			ļ	. = . = .				こむぎこ	ハター	新玉ねぎは,今 ての玉ねぎです
(金)				2	ЛΔ	    -	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら オリーブゆ	く、生で食べて
				ļ		 					す。今回は新玉 り使ったサラタ
				3		ヨーグルト		ナタデココ もも りんご ようなし	さとう		
	MILK	ライむぎパン	はるキャベツのメンチカツ① カラフルサラダ② クラムチャウダー③ メロンゼリー			ぎゅうにゅう			パン		652
				1	ぶたにく たまご	 		たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ パンこ	あぶら	葉がやわらかく
16 (月)					,,,,,,,	} 	プロッコリー				・ 春キャベツを今 カツにします。
ヘコノ				2		 	パプリカ	キャベツ		ドレッシング	食べてもおいし
				3	あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも ホワイトルウ	なまクリーム バター	<ul><li>ムチャウダーは、</li><li>入ったクリーム</li></ul>

★小3・4年基準値 I礼f -: 650kcal 加汐4:350mg ★米・みそは、山梨県産です。 ★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

-

## 「基本的な食事の作法を身につけよう」



〈献立表の右側にある【エネルギー(Kcal)】, 【カルシウム(Ca)】って?>

新しくなった献立表のココを見てみよう!

「学校給食における摂取基準」では、例えば8歳~9歳(3~4年)の場合・・・エネルギー650kcal, カルシウム350mg, 12歳~14歳(中学生)の場合…エネルギー830kcal, カルシウム450mgが基準とされています。 給食の献立を考える際には、3~4年生の摂取量を基準に計算し、献立表に載せています。中学生は、約1.25~1.3倍で計算しています。



В		こんだて名			あかのなかま 5やにく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちょうしをととのえるたべもの		きいろのなかま <sup>ねつやちからになるたべもの</sup>		エネルギー (kcal)
(曜日)	牛乳	しゅしょく	おかず	料理 番号	たんぱく質 1 群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	きゅうし
						ぎゅうにゅう			むらさきいも		561
17			あつあげとぶたにくの みそいため② だいこんサラダ③	1 2	あつあげ ぶたにく	こんぶ	にんじん	グリンピース こんにゃく ごぼう いんげん しょうが	こめ むぎ ************************************	あぶら	 今年度も今が旬 ピースを入れた
(火)	MILK	ピースごはん①	わかたけじる④ むらさきいもチップス		みそ			V 11 0 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1			作ります。若竹かめとたけのこ
				3	ツナ かつおぶし			だいこん きゅうり	さとう		しい汁物です。
				4	とうふ	わかめ ぎゅうにゅう		たけのこ みつば	プリンのもと		622
	MILK	カレーピラフ①	マカロニサラダ② オニオンスープ③ ココアブリン	1)	とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ	こめ むぎ	バター	022
18 (水)				2	ЛД		にんじん	キャベツ アスパラ	マカロニ	あぶら ドレッシング	オニオンスーフ ぎをたっぷり使
				3	ベーコン	こなチーズ	にんじん	たまねぎ			炒めて作ります
						ぎゅうにゅう	パセリ	あまなつ	こめ むぎ		641
	MILK	ಶಕ್ಷದು ಕ್ಷಮಿಸಿಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡುಗಳು ಬ	さわらのカラフルあげ① こうやどうふとわらびの たまごとじ② くきわかめのみそしる③ あまなつ	(1)	さわら	פשטוכשט	まっちゃ	800.43	こむぎこ	あぶら	さわら、わらびに
19 (木)					たまご こうやどうふ	 	にんじん		かたくりこ	09/3/2	が旬の食べ物で?
(.1.)				2	たまご	ļ	にんじん	わらび	さとう		そろ新茶ができる 日は、抹茶とに/ て、カラフルなる
				3	みそ	くきわかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
		ぶたキムチどん① 【小5・6,中学校のみ】	かいそうサラダ② だいこんのちゅうかスープ③ あんにんどうふ			ぎゅうにゅう		たまねぎ はくさい	ゼリーのもと こめ さとう		649
20 (金)	MILK			1	ぶたにく	 	E5	もやし	むぎ かたくりこ	あぶら	小1~4年生かめ、ピリ辛の豚 戦です。ご飯か ます。
(並)				2	かまぼこ	てんぐさ わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	
				3	とりにく		にんじん	だいこん ねぎ		ごま ごまあぶら	
						ぎゅうにゅう			こめ むぎ	ļ	616
		むぎごはん	アジのピリからやき① ちくぜんに② なめこのみそしる③ ハニーピーナッツ④	1	アジ			しょうが	さとう		     今が旬のアジを
23 (月)	MILK			2	とりにく		にんじん	たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	見味が効いたちで焼きます。 で焼きます。 が根菜がたっら むことができる
(/3/	MILK			3	とうふ みそ	わかめ	こまつな	なめこ ねぎ			
				4					さとう はちみつ	ピーナッツ	
			<u></u>			ぎゅうにゅう			こめ むぎ		661
	MILK		すどり① カラフルナムル② みそちゅうかスープ③ ひゅうがなつゼリー	<ol> <li>①</li> </ol>	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
24							ピーマン こまつな	たけのこ しいたけ	さとう		
24 (火)				2	ЛΔ		にんじん	だいこん		ドレッシング	
				3	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが		ごまあぶら あぶら	
				4		<u> </u>			ゼリー		
	MILK	#APPY BIRTHUM 【5月誕生日給食】 ミートソーススパゲティ①	はるやさいのシーザーサラダ② まっちゃワッフル			ぎゅうにゅう			ワッフル		629
25 (水)				1	ぶたにく	<u> </u>	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ	スパゲティ	あぶら	春キャベツ, アンプえんどうを使っ ラダです。炒めたフスして, おいし
				2	ベーコン		パプリカ	アスパラ キャベツ スナップえんどう	クルトン	ドレッシング	せています。
	MILK	ミルクパン	いかのピザやき① ツナボテト② とりにくとキャベツのスープ③ オレンジ						パン		611
26				1	いか	チーズ	トマト パセリ	にんにく たまねぎ		オリーブゆ	いかのピザ焼き メニューです。 トマトソースと て焼きます。 569
26 (木)				2	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
				3	とりにく	<u> </u>	にんじん	キャベツ たまねぎ			
				9	29/2	ぎゅうにゅう	1270070	T 777 /2648C			
				1)	<u> </u>	<u> </u>	パセリ	にんにく	パン	オリーブゆ	
27		#. U.w. 7 k . 7 k 4	  チキンコーンカレー②				7.03	]		バター	ガーリックトー
27 (金)	MILK	ガーリックトースト① 【小5・6のみ】	グリーンサラダ③ カフェオレゼリー④	2	とりにく	スキムミルク こなチーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご とうもろこし	じゃがいも		ンににんにくハ て、給食センタ で焼きます。今 とパンの組み合
				3			プロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	
				4		ぎゅうにゅう			ゼリーのもと		
	MILK	たけのこごはん①	にくじゃが② かきたまみそしる③ メロン			ぎゅうにゅう		メロン			583
				1	あぶらあげ	†	にんじん	たけのこ	こめ むぎ さとう	<del> </del>	今年の春は, た
30 (月)				2	ぶたにく	ļ	にんじん	たまねぎ しらたき いんげん	じゃがいも	あぶら	…のようです。た たけのこは, F.
(1)						ļ	IC/UUN	いんげん	さとう	CICIO	とれたものを使
				3	とうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ ねぎ			みに。
	MILK	むぎごはん	かつおのかんこくあげ① ちゅうかごもくいため② とりじゃがスープ③ キウイフルーツ			ぎゅうにゅう		キウイフルーツ	こめ むぎ		667
				1	かつお			にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごま	 給食で人気のヤ
31 (火)				2	ぶたにく			にんにく しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	
				3	とりにく	† 	にんじん	えのき ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	れる一品です。
	L	   13・4年基準値 Iネルギー:6	 650kcal มีเมิงวิน : 350mg		★米・み・	 	県産です。	7WC 188	ONNIA	こるめいり	

<sup>★</sup>小3・4年基準値 Iネルド-:650kcal カルシウム:350mg ★米・みそは、山梨県産です。 ★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。



カルシウム (Ca)

ょくメモ

321

ま, 桜の花の塩 あんまん風の蒸 束の天ぷらは, 幸を使う予定で 合食をお楽しみ

302

5の日は、子供 長をお祝いする 5ちは、新芽が が落ちないこと 別れない縁起物 す。

319

)外での給食で iになりますよ ,大根ソテー :根と一緒に ,がいもを炒め -です。

356

勿パン。かえる v草パウダーを りり緑色のパン パン粉焼きは、 熱料理です。

329

t, 水で戻した カリカリ食感 !です。あんか 具だくさんで

317

)2人が書いて !を組み合わせ )恵み汁は, いちす。よす。いちっこ、 ッシュないち :りゼリーで

356

が旬のとれた -。辛みが少な - もおいしいで - ねぎをたっぷ ! です。

337

て食べやすい 回は,メンチ パンに挟んで いです。クラ ,あさりが スープです。





カルシウム (Ca)

ょくメモ

360

]の生のグリン :ピースご飯を |汁は, 旬のわ :を使った春ら

359

がは、旬の玉ね …い、じっくり

319

ま, どちらも今 す。また, そろ る季節です。今 っじんを使っ なを作ります。

316

「校外学習のた ネキムチ丼に挑 でもりもり進み

322

i, しょうがの i しに漬け込ん i 前煮は, 鶏肉 i りで, よく噛 i 煮物です。

306

319

スパラ,スナッったシーザーサ こベーコンをプ しさをアップさ

368

は,新登場の いかに手作り :チーズをかけ

334

-ストは,食パ バターを塗っ バーのオーブン では,カレー かせです。

339

:けのこが豊作:けのこご飯の }波山村の山で !う予定です。 ]です!お楽し

298

'ンニョムチキ ;が旬のかつお げです。 魚が (りパク食べら