

★印のついている食材は、  
亀岡で生産・製造された  
ものです。

令和5年度

亀岡市立学校給食センター

# 3がつ よていこんだて B



日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
1・金	ごはん	とりにくの さんしょくに キャベツと あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★みそ 	たまねぎ ★にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ ★キャベツ はたけしめじ 	★ごはん あぶら さとう かたくりこ 	689	25.5 2.3
4・月	ごはん	<ひなまつり献立> ちらしずし あかだし ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう ちくわ こうや豆腐 やきかまぼこ とうふ ★みそ  はつちょうみそ	ほししいたけ にんじん ごぼう 冷グリーンピース なめこみずに あおねぎ	★ごはん さとう 冷ひしかたさんしょくゼリー 	600	20.1 2.9
5・火	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ★あかみそ さつまあげ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし 	★ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま 	612	23.7 2.1
6・水	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに とりにく やき豆腐 	にんじん ごぼう ほししいたけ あおねぎ	ごはん 冷さといも 	615	26.5 1.7
7・木	あじつけ コッペパン	6年生希望献立 副菜ランキング1位のメニューです。 とりにくのからあげ レモンソースかけ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク こなチーズ	レモンじる たまねぎ にんじん クリームコーンかん 	あじつけコッペパン さとう かたくりこ あぶら ホワイトルウ 	803	30.1 3.3
8・金	（食用） ま塩つき せきはん	<卒業お祝い献立> ハンバーグの トマトソースかけ おいわいじる そつぎょうおいわい デザート 	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ	たまねぎ にんじん カットトマトかん はたけしめじ あおねぎ 	せきはん あぶら こめマカロニ おこめdeとうにゅうプリン タルト ごましお	719	23.7 1.5
11・月	ごはん	カレー ふくじんづけ フルーツポンチ 6年生希望献立 デザートランキング2位のメニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく 	にんにく たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ふくじんづけ おうとうかん やさいファイバーゼリー 	★ごはん じゃがいも あぶら こめココレールウ 	700	20.6 1.4
12・火	ごはん	ちくわのいそべあげ ぶたじる ふりかけ	ぎゅうにゅう 冷ちくわ あおりの ぶたにく ★みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく あおねぎ あかしそふりかけ 	★ごはん こめ あぶら 	585	21.9 2.2

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。

★印のついている食材は、  
亀岡で生産・製造された  
ものです。

令和5年度

亀岡市立学校給食センター

# 3がっ よていこんだて B



日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
13 水	げんりょう ごはん	かめおかぎゅう コロッケ	ぎゅうにゅう 冷かめおかぎゅうコロッケ ちくわ ショルダーベーコン	にんじん もやし キャバツ たまねぎ あおじそドレッシング	★ごはん さとう あぶら ABCマカロニ	654	20.4
		さわやかソテー ABCスープ	6年生希望献立 汁物ランキング1位のメニューです。				2.7
14 木	こがたん コッパン	きつねカレーうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん あおねぎ ごぼう キャバツ 冷ホールコーン	こがたコッパン 冷うどん さとう こめこカレールウ かたくりこ マヨネーズ	662	25.8
		6年生希望献立 副菜ランキング1位のメニューです。					2.5
15 金	げんりょう ごはん	6年生希望献立 主食ランキング2位のメニューです。		にんじん はくさいキムチ あおねぎ たまねぎ	★ごはん あぶら	551	21.2
		キムチチャーハン むしぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷やきめつきぎょうざ やきかまぼこ とうふ わかめ				

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。



## ～お弁当のグッドバランス～

お弁当を詰めるときのポイントを紹介します。6年生は中学校へ進学したら毎日お弁当になりますね。成長期に必要な栄養量を摂取するポイントや食欲を増すポイントなどを参考に、お弁当を作ってください。

**お** 弁当の大きさ (必要なエネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選びましょう)

※中学生は性別や体格などで個人差が大きくなりますが、学校給食では1食830kcal(12～14歳 男女)を基準として献立を作成しています。

**い** ろどりを良くする (色が増えると食欲をそそります)

**し** ゆ食・主菜・副菜をバランス良くいれる  
(たんぱく質・炭水化物・ビタミンを取りましょう)

**そ** れぞれ違う調理方法で作る  
(食欲をそそります)

**う** ごかないように詰める  
(必要なエネルギー量を取りましょう)



お弁当は  
主食:3  
主菜:1  
副菜:2

