

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和6年 1月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材料名(食品名)			エネルギーたんぱく質		kcal g
		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨 になる食べ物	緑 からだの調子を ととのえる食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	購買		
								小学校 3・4年	中学校	
9	火	ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 ごぼうときゅうりのサラダ いちごゼリー	牛乳 鶏肉 チキンハム	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり ごぼう こんにゃく とうもろこし さやいんげん	精白米 さとう じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー	641 19.3 18.2	770 22.9 21	kcal g g
10	水	ごはん	〃	筑前煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油あげ みそ	にんじん たけのこ 小松菜 れんこん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう さつまいも 油	616 21.5 14.7	747 25.5 16.4	kcal g g
11	木	ごはん	〃	照り焼きハンバーグ 具だくさんスープ	牛乳 ハンバーグ 豆腐 ベーコン	にんじん パセリ しょうが たまねぎ ブロッコリー えのきたけ とうもろこし	精白米 さとう てんぷん 油	604 23 21.2	739 27.8 25.3	kcal g g
12	金	ごはん	〃	高野豆腐のそぼろ煮 サワラのごまみそかけ	牛乳 高野豆腐 みそ がんもどき 鶏肉 大豆 さわら	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく グリンピース	精白米 さとう 油 白ごま	687 34.1 23.2	847 42.6 27.9	kcal g g
15	月	米粉パン	牛乳	ひじきサラダ コーンシチュー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 いんげん豆 ひじき 生クリーム	にんじん キャベツ 枝豆 たまねぎ グリンピース とうもろこし	米粉パン 油 じゃがいも ドレッシング	648 26.7 22	800 32.8 25.7	kcal g g
16	火	ごはん	〃	肉団子と小松菜のスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ バックソース	牛乳 つくね	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ とうもろこし しめじ かぼちゃコロッケ	精白米 油	621 17.5 18.8	729 20.9 21	kcal g g
17	水	ごはん	〃	切干し大根の煮物 いわしの甘露煮	牛乳 鶏肉 さつまいも いわしの甘露煮	にんじん さやいんげん こんにゃく 切干しだいこん	精白米 さとう じゃがいも 油	642 24 20.3	750 27 21.6	kcal g g
18	木	ごはん	〃	厚揚げの中華風煮 小松菜のごま酢あえ	牛乳 厚揚げ 豚肉	にんじん 小松菜 にんにく しょうが たまねぎ しめじ 枝豆 もやし	精白米 さとう てんぷん ごま ごま油	623 23.7 19.6	754 28 22.8	kcal g g
19	金	ごはん 食育の日	〃	れんこんはさみ揚げ さつまいもの豆乳みそ汁	牛乳 豆腐 みそ 豆乳 れんこんはさみ揚げ	にんじん ねぎ ごぼう しめじ	精白米 油 さつまいも	621 20 17.5	750 23.3 20.2	kcal g g
22	月	米粉パン	牛乳	ポークビーンズ みかんのフルーツミックス	牛乳 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ 枝豆 しめじ パイン 黄桃 ナタデココ	米粉パン 油 じゃがいも さとう ゼリー	610 26.4 16.7	754 32.3 19.4	kcal g g
23	火	ピピンバ	〃	水餃子のスープ	牛乳 豚肉 大豆	にんじん にんにく しょうが しいたけ たまねぎ はくさい もやし ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	精白米 さとう ごま油 ごま ワントン	602 22.9 17	730 27.2 19.5	kcal g g
24	水	ごはん	〃	ゆずみそおでん わかめのツナあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつまいも わかめ みそ ツナ 昆布 うずら卵(幼稚園なし)	れんこん だいこん しょうが キャベツ こんにゃく ゆず	精白米 さとう じゃがいも ごま	634 23.1 16.9	767 27.4 19.3	kcal g g
25	木	ごはん	〃	さばの塩焼き すだちポン酢あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 油あげ 豆腐 みそ かつお節	かぼちゃ にんじん ねぎ たまねぎ すだち はくさい しめじ	精白米 ごま	602 26.6 18.6	746 33.3 22.7	kcal g g
26	金	きたじまっ子 カレー	〃	コーンサラダ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 いんげん豆 チキンハム	にんじん にんにく しょうが れんこん たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース 枝豆	精白米 油 さつまいも ドレッシング	676 22.5 20.1	825 26.7 23.3	kcal g g
29	月	米粉パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ だいこん 枝豆	米粉パン マカロニ 油 ドレッシング	611 26.8 18.9	759 32.9 22.1	kcal g g
30	火	ごはん	〃	そば米汁 ぼうぜフライ ポイルキャベツ バックソース	牛乳 ぼうぜフライ 鶏肉 豆腐 ちくわ 油あげ	にんじん ねぎ キャベツ 干しいたけ	精白米 油 そば米	630 24.3 19.9	740 27.8 22.3	kcal g g
31	水	ごはん	〃	豚肉とこんにゃくのみそ煮 春雨の酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 ちくわ みそ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう 春雨 油 ごま ごま油	613 23.5 16.4	750 27.6 18.4	kcal g g

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

この一週間は徳島県の郷土料理や地場産物を積極的に取り入れた献立にしています。

献立は、材料の購入、その他の理由により、変更する場合があります。ご了承ください。

1/24 北島町産米・牛乳・ゆずみそ・わかめ・れんこん・だいこん等

1/29 徳島県産米粉・牛乳・大根・チンゲンサイ等

1/25 北島町産米・牛乳・さつまいも・れんこん・キャベツ等

1/30 北島町産米・牛乳・そば米汁・ぼうぜ・しいたけ・ねぎ等

1/26 北島町産米・牛乳・すだち・ねぎ・はくさい等