

2024年 1月分予定献立表

こんだてめい				ざいりょうめい						栄養価		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あか	あじ	あじ	あじ	いろ	いろ		
					魚・肉・たまご・豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・小魚・発酵食品など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく・いも類・さとう・菓子	油類		
9	火	★ごはん	牛乳	いわしの梅煮 こう白なます ★とん汁	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ゆず果汁 ごぼう こんにやく はくさい うめ	米 さとう		621 754	25.8 29.4
10	水	ごはん	牛乳	★ちくわの二色あげ ひじきのいため煮	ちくわ とり肉 大豆 がんも	牛乳 青のりこ ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	米 天ぷらこ さとう	米油	640 808	25.8 30.5
11	木	麦入りごはん (親子どんぶり)	牛乳	★親子どんぶりの具 切りばし大根とわかめのサラダ クリーム大福	とり肉 卵 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ 切りばしだいこん	米 米粒麦 さとう	米油 ごま	650 815	26.9 33.2
12	金	小型コッペパン (★大豆チョコ)	牛乳	★焼きビーフン ★フルーツゼリーミックス	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	米 パン ビーフン ナタデココ ゼリー	米油 ごま油 大豆チョコ	636 834	22.3 28.2
15	月	★げん米入りごはん (とりそぼろどん)	牛乳	★とりそぼろどんの具 中かコンスープ	とりひき肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ クリームコーン ほししいたけ たけのこ	米 げん米 さとう	米油	639 822	25.4 31.6
16	火	ごはん	牛乳	★肉じゃが ★大豆とちりめんのあげ煮	ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース しょうが	米 さとう じゃがいも でんぷん	米油 ごま	643 822	24.1 29.9
17	水	ごはん	牛乳	ぼうさい用レトルトカレー マカロニサラダ チーズ	ポークハム	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	米 マカロニ	カレー マヨネーズ	670 799	19.4 22.2
18	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(幼①小②中③) ホイコーロー ★りんご	ぎょうざ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ 白ねぎ りんご	米 さとう でんぷん	米油	635 818	22.0 27.4
19	金	なると金時 パン	牛乳	冬野菜のシチュー 小松菜とツナのサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ マッシュルーム かぶ カリフラワー レモン果汁 キャベツ きゅうり	米 パン	米油 生クリーム ドレッシング	629 784	25.7 31.8
22	月	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ゆかりあえ さつま汁	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう しめじ 赤しそ	米 さつまいも		642 837	24.1 30.2
23	火	ごはん	牛乳	おでん風煮こみ アーモンドあえ ★いちごクレープ	とり肉 うずら卵 さつまあげ あつあげ	牛乳 こんぶ	さやいんげん こまつな にんじん	こんにやく だいこん もやし キャベツ	米 さとう じゃがいも クレープ	アーモンド	648 812	23.1 28.4
24	水	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースがらめ トマトとわかめの卵スープ	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん トマト	しょうが たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	米油 ごま	650 829	26.4 32.8
25	木	麦入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 ならえ ★みかん	ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく ほししいたけ だいこん れんこん みかん	米 米粒麦 さとう	米油 ごま	627 790	22.8 28.0
26	金	★和三ぼんとう あげパン	牛乳	★パンキンオムレツ ★ブロッコリーのシーザーサラダ	卵 ポークハム	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ	きゅうり コーン	米 和三ぼんとう クルトン	米油 ドレッシング	640 802	22.8 27.8
29	月	★鳴門わかめ ごはん	牛乳	さわらのすだちじょうゆ れんこんの五目いため	さわら ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	すだち果汁 れんこん こんにやく	米 さとう ごま油 ごま		602 762	26.8 32.4
30	火	ごはん	牛乳	★和風ハンバーグ ★ふしめん汁	ハンバーグ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ ごぼう	米 さとう でんぷん ふしめん		629 811	23.1 28.6
31	水	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろ ほうれんそうのナムル	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 あつあげ ポークハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぷん	米油 ごま油 ごま	630 810	24.7 30.9

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。1/24～1/30は、徳島県の地場産物をたくさん使った献立や郷土料理が登場します。

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。
 ※1月17日は、防災給食となっています。
 ※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。
 学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

今月の地場産物

米、れんこん、ねぎ
(板野町産) ブロッコリー、トマト

基準	小学生 中学生	21~ 650
	中学生	33 830
		42

中学校3年生に聞きました！
 「卒業までにもう一度
 食べたい給食メニュー」

主食の部

- 1位 あげパン
- 2位 阿波ギューませごはん
- 3位 わかめごはん

おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 みそ汁
- 3位 ハンバーグ

デザート部の部

- 1位 タルト
- 2位 ゼリー
- 3位 クレープ

1月～3月の
 給食にできる
 だけ取り入れ
 ます。
 お楽しみに♪


