

# 2024年 2月分予定献立表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄養価			
			あか	おもに体をつくるもとになる		みどり	おもに体の調子を整えるもとになる		さいろ	おもにエネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん	牛乳	白身魚フライ ポイルキャベツにらたまスープ タルタルソース	白身魚(ほき) ベーコン 卵 とうふ	牛乳	にんじん にはら	キャベツ たまねぎ しめじ	米 でんぶん	米油 タルタルソース	646 832	22.6 27.1
2	金	★りんごパン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	ドライアップル にはら たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	658 821	24.9 30.5
5	月	ごはん	牛乳	★とり肉のからあげ ほうとう汁	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが にんにく だいこん ごぼう	米 でんぶん きしめん	米油	634 813	27.0 33.6
6	火	ごはん	牛乳	とりとキャベツのつくね かん国風すき焼き	つくね(とり肉) ぶた肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんご たまねぎ こんにやく はくさい 白ねぎ キャベツ	米 さとう でんぶん 焼きふ	米油 ごま	633 801	24.6 29.7
7	水	さつまいもごはん	牛乳	ゆずみそおでん れんこんのシャキシャキあえ	とり肉 あつあげ がんも ちくわ ずら卵 みそ	牛乳	こまつな にんじん	こんにやく だいこん ゆず果汁 れんこん もやし	米 さつまいも さとう		653 802	26.9 33.2
8	木	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 けんちん汁 ★青りんごゼリー	さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	米 さといも ゼリー	米油	661 847	24.1 30.5
9	金	コッペパン (★ブルーベリージャム)	牛乳	小松菜の米粉シチュー 冬野菜のシーザーサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん はくさい	パン 米こ じゃがいも クルトン ジャム	米油 バター ドレッシング	664 819	25.4 31.2
13	火	げん米入りごはん (キムチどん)	牛乳	★キムチどんの具 春まき	ぶた肉 春まき	牛乳	にんじん にはら	にんにく はくさい もやし はくさいキムチ	米 げん米 さとう	米油 ごま油	689 846	23.0 27.6
14	水	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮すのもの ★チョコタルト	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん さいやいんげん わかめ	こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ	米 さとう チョコタルト	米油	698 851	24.8 29.8
15	木	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	さわら ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳	にんじん さいやいんげん	たまねぎ きゅうり ごぼう こんにやく	米 さとう でんぶん	米油 ごま ごま油	614 775	26.2 31.8
16	金	★小型こくとうパン	牛乳	★わかめうどん チキンナゲット (幼①小②中③) ブロッコリーのツナあえ	とり肉 かまぼこ 油あげ ツナ チキンナゲット	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ ほししいたけ レモン果汁	パン 黒さとう うどん	マヨネーズ	602 793	28.0 36.1
19	月	麦入りごはん (ポークカレー)	牛乳	★ポークカレーの具 ★徳島県産ほうれんそうオムレツ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご	米 米粒麦 じゃがいも	米油 カレールー	649 824	22.3 27.2
20	火	ごはん	牛乳	★かぼちゃコロッケ カリカリ梅あえ 豆乳入りとん汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 大豆飲料	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり うめ だいこん はくさい しめじ	米 じゃがいも さとう	米油	652 810	19.5 23.0
21	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのきのこソース 切りぼし大根の卵とじ	とうふハンバーグ とり肉 がんも 卵	牛乳	にんじん さいやいんげん	たまねぎ しいたけ えのきたけ ほししいたけ 切りぼしだいこん	米 さとう でんぶん	米油	632 814	27.4 33.9
22	木	ごはん	牛乳	★マーボーどうふ ささみとはるさめのサラダ	ぶたひき肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油 ドレッシング	621 795	26.4 32.5
26	月	ごはん	牛乳	じゃがいものいそ煮 ほうれんそうのごまドレッシングあえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ 卵	牛乳	にんじん さいやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	639 818	22.5 27.6
27	火	★あわぎゅーまぜごはん	牛乳	五目あつ焼き卵 ★具だくさんみそ汁	牛肉 とうふ 油あげ みそ 卵 (とりひき肉・大豆)	牛乳	にんじん ちりめん わかめ	しょうが すだち果汁 ごぼう えのきたけ	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	667 804	24.7 29.7
28	水	ごはん	牛乳	ターサイパオズ (幼①小②中③) ★はっほうさい	ターサイパオズ ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	647 854	26.5 33.4
29	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 すまし汁 いよかん	いわし とり肉 とうふ なた	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ いよかん	米 さとう でんぶん	米油	643 790	27.4 30.9

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※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

基準	小学生	650	21~
	中学生	650	33
	中学生	830	27~ 42

今月の地場産物(板野町産) 米、れんこん、ねぎ、ブロッコリー、しいたけ