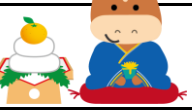

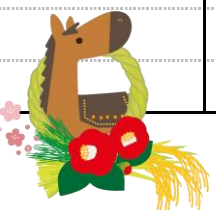




学校給食だより

令和8年 1月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日	1月の予定献立			材 料 名					メ モ						
曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量	タンパク	脂肪	カルシウム	塩分	
				肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	kcal	%	%	mg	g	
8木	<div><div></div><div>しぎようしき 始業式</div><div></div></div>														
9金	ナン	●	ナンカレー(具) フルーツミックス	鶏肉 豚肉	牛乳 スkimilk	トマト にんじん	たまねぎ にんにく 枝豆 しょうが 桃 みかん パイン	ナン じゃがいも 砂糖 ゼリー	米油	リクエスト(主食)小4位、中5位 リクエスト(小皿)小4位、高3位	435	16	27	328	3.6
12月	<div></div> <div>せいじん ひ 成人の日</div> <div></div>														
13火	こめこい 米粉入り 小型きなこ 揚げパン	●	煮込みハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	きな粉 ハンバーグ	牛乳		キャベツ	パン 砂糖	米油	(主食)小・中・高3位/(大皿)小1位、高3位 (汁わん)小2位、高3位、中4位	751	17	35	450	5.5
14水	ごはん	●	ビビンバ(具) わかめスープ 伊予柑ゼリー	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん	ごぼう にんにく もやし きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 伊予柑ゼリー	米油 ごま ごま	(主食)中4位、高5位 (汁わん)高2位、小・中5位	751	17	35	450	5.5
15木	ごはん	●	肉団子の照り煮 ポテトサラダ 中華スープ	肉団子	牛乳			ごはん		(小皿)【肉団子】小4位					
16金	ごはん	●	ちくわの磯辺揚げ もやしのかつおかけ みそけんちん汁/ヨーグルト風スープ	ちくわ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	チンゲンサイ	もやし	ごはん デンプン 小麦粉	米油	(大皿)高4位 (小皿)高3位	782	16	26	334	3.6
19月	ごはん	●	肉じゃが 酢の物 さつまいもと栗のタルト	牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ	砂糖 さつまいもと栗のタルト	ごま	(大皿)小4位/(小皿)小・中4位 毎月19日は「食育の日」	789	13	24	415	1.6
20火	こめこい 米粉入り 小型パン	●	焼きそば ブロッコリーサラダ りんごジャム	豚肉 さつまい揚げ ハム	牛乳 青のり	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ キャベツ	パン 中華めん りんごジャム	米油 ドレッシング	(主食)小5位 (大皿)高4位、中5位	777	15	27	359	4.0
21水	ごはん	●	魚のマヨネース焼き ボイルブロッコリー 野菜のスープ煮	さけ	牛乳			ごはん	マヨネーズ	(主食)中・高1位、小2位 (大皿)中4位	742	19	34	301	2.0
22木	ごはん	●	三色とんぶり(具) たぬき汁 いちごプリン	豚肉 卵 さつまい揚げ 油揚げ	牛乳 のり			ごはん 砂糖 デンプン ごんにやく デンプン 豆乳いちごプリン		(主食)高4位、小・中5位	729	17	29	383	2.8
23金	ごはん	●	さばの塩焼き いんげんの赤しそあえ 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん ゆかり にんじん 葉ねぎ	ごぼう えのきたけ	ごはん じゃがいも ごんにやく	ごま油	(大皿)高4位/中5位 (汁わん)小2位、中3位、高5位	706	19	32	324	3.5
26月	ごはん	●	ポークカレー(具) フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 にんにく パイン みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油	(主食)小1位、中・高2位 (小皿)小・中2位、高3位	748	12	29	329	1.8
27火	こめこい 米粉入り 小型パン	●	みそラーメン 蒸しシューマイ いちごジャム	豚肉 みそ シューマイ	牛乳	にんじん ニラ	もやし たけのこ 白菜 コーン しょうが にんにく	パン 中華めん デンプン	米油	(大皿)中1位、高2位、小3位 (小皿)小1位、中・高2位	791	18	24	331	6.3
28水	ごはん	●	鶏肉のクリームシチュー もやしの和風サラダ 今川焼き	鶏肉 白いんげん ハム	牛乳 スkimilk	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 今川焼き	バター ごま ごま油	(汁わん)中1位、小2位、高3位	770	17	20	372	2.1
29木	ごはん	●	鶏肉のから揚げ カリフラワーの甘酢あえ さといものみそ汁	鶏肉	牛乳		しょうが カリフラワー レモン	ごはん デンプン 砂糖	米油	(大皿)高1位、小・中2位 (汁わん)小・中・高1位	731	19	27	287	2.6
30金	ごはん	●	豚キムチ 揚げギョーザ りんごゼリー	豚肉 ギョーザ	牛乳	ニラ にんじん	もやし 白菜 キムチ キャベツ	ごはん 砂糖 りんごゼリー	ごま 米油 ごま油 米油	(大皿)中3位 (小皿)中・高1位、小3位	735	17	27	350	3.0
材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。										平均値	754	16	28	353	3.0
※献立名の字体が変わっているところがリクエスト献立です。										基準値	760	13~20	20~30	420	2.8

~リクエスト献立の結果発表!!~

	主 食	大 皿	小 皿	汁 わ ん
小 学 部	1位 カレーライス 2位 ごはん	1位 ハンバーグ 2位 鶏肉のから揚げ	1位 シューマイ 2位 フルーツヨーグルト	1位 みそ汁 2位 豚汁/カレー/シチュー/コンソープ
中 学 部	1位 ごはん 2位 カレーライス	1位 ラーメン 2位 鶏肉のから揚げ	1位 ギョーザ 2位 フルーツヨーグルト/シューマイ	1位 クリームシチュー 1位 みそ汁
高 等 部	1位 ごはん 2位 カレーライス	1位 鶏肉のから揚げ 2位 ラーメン	1位 ギョーザ 2位 シューマイ	1位 みそ汁 2位 わかめスープ