

# 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



| 日曜日                                     | 1月の予定献立               |    |   | 材料名                     |           |                        |  |  |                               | メモ  |      |       |       |     |     |
|---|-----------------------|----|---|-------------------------|-----------|------------------------|--|--|-------------------------------|---|------|-------|-------|-----|-----|
|   | 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)          |  | 熱や力のものになるもの(黄)                                 |                               | 熱量  | タンパク | 脂肪    | カリウム  | 塩分  |     |
| 8木                                      |                       |    |   | 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   |     |
| 9金                                      | ナン                    | ●  | ナンカレー(具)<br>フルーツミックス                        | 鶏肉 豚肉                   | 牛乳 牛乳ミルク  | トマト にんじん               | たまねぎ にんにく<br>枝豆 ショウガ<br>桃 ミカン パイン          | ナン ジャガイモ                                       | 米油<br>砂糖 ゼリー                  | リクエスト(主食)小4位、中5位<br>リクエスト(小皿)小4位、高3位        | 435  | 16    | 27    | 328 | 3.6 |
| 12月                                     |                       |    |   |                         |           |                        |  |  |                               | 2026  |      |       |       |     |     |
| 13火                                     | 米粉入り<br>小型きなこ<br>揚げパン | ●  | 煮込みハンバーグ<br>ボイルキャベツ<br>コーンスープ               | きな粉 ハンバーグ<br>ベーコン       | 牛乳 牛乳     |                        | キャベツ<br>にんじん パセリ                           | パン 砂糖<br>小麦粉<br>バター                            | 米油<br>ごま<br>伊予柑ゼリー            | (主食)小・中・高3位/(大皿)小1位、中3位<br>(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)<br>わかめスープ<br>伊予柑ゼリー                 | 豚肉 卵<br>豆腐 ベーコン         | 牛乳<br>わかめ | チングエンサイ 葉ねぎ<br>にんじん    | ごぼう にんにく<br>もやし キュウリ<br>たまねぎ               | ごはん 砂糖<br>ごま<br>伊予柑ゼリー                         | 米油<br>ごま<br>伊予柑ゼリー            | (主食)中4位、高5位<br>(汁わん)高2位、小・中5位               | 751  | 17    | 35    | 450 | 5.5 |
| 15木                                     | ごはん                   | ●  | にくだんご 肉団子の照り煮<br>ポテトサラダ<br>中華スープ            | 肉団子<br>鶏肉 うずら卵          | 牛乳        | にんじん                   | たまねぎ キュウリ<br>コーン                           | ごはん<br>じゃがいも<br>白菜 たまねぎ しいたけ<br>はるさめ           | パン<br>マヨネーズ<br>はるさめ           | (小皿)【肉団子】小4位<br>(小皿)【ポテト】高3位、中4位/(汁わん)中5位   | 802  | 14    | 33    | 306 | 2.0 |
| 16金                                     | ごはん                   | ●  | ちくわの磯辺揚げ<br>もやしのかつおかけ<br>みそけんちん汁/ヨーグルト風クリープ | ちくわ<br>かつお節<br>鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 青のり    | チングエンサイ<br>葉ねぎ にんじん    | もやし<br>大根                                  | ごはん デンブン<br>さといも ヨーグルト風クリープ<br>ごはん じゃがいも<br>砂糖 | 米油<br>米油<br>ごま<br>さつまいもと栗のタルト | (大皿)高4位<br>(小皿)高3位                          | 782  | 16    | 26    | 334 | 3.6 |
| 17月                                     | ごはん                   | ●  | にくじやか<br>酢の物<br>さつまいもと栗のタルト                 | 牛肉<br>油揚げ               | 牛乳        | にんじん さやいんげん            | たまねぎ                                       | ごはん じゃがいも<br>砂糖<br>さつまいもと栗のタルト                 |                               | (大皿)小4位/(小皿)小・中4位<br>毎月19日は「食育の日」           | 789  | 13    | 24    | 415 | 1.6 |
| 20火                                     | 米粉入り<br>小型パン          | ●  | 焼きそば<br>ブロッコリーサラダ<br>りんごジャム                 | 豚肉 さつま揚げ<br>ハム          | 牛乳 青のり    | にんじん ピーマン              | キャベツ たまねぎ<br>キャベツ                          | パン 中華めん<br>ドレッシング<br>りんごジャム                    | 米油<br>ドレッシング<br>マヨネーズ         | (主食)小5位<br>(大皿)高4位、中5位                      | 777  | 15    | 27    | 359 | 4.0 |
| 21水                                     | ごはん                   | ●  | さかな 魚のマヨネース焼き<br>ボイルブロッコリー<br>野菜のスープ煮       | さけ<br>ベーコン うずら卵         | 牛乳        |                        | たまねぎ                                       | ごはん  | マヨネーズ                         | (主食)中・高1位、小2位<br>(大皿)中4位                    | 742  | 19    | 34    | 301 | 2.0 |
| 22木                                     | ごはん                   | ●  | さんしょく 三色どんぶり(具)<br>たぬき汁<br>いちごプリン           | 豚肉 卵<br>さつま揚げ 油揚げ       | 牛乳 のり     |                        | 枝豆<br>しょっが 白菜 白ねぎ<br>大根 えのきたけ              | ごはん 砂糖<br>デンブン<br>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<br>いんげんの赤しそあえ<br>豚汁                  | さば<br>豚肉 豆腐 みそ          | 牛乳        | さやいんげん ゆかり<br>にんじん 葉ねぎ | ごぼう えのきたけ                                  | ごはん<br>ごま油<br>じやがいも<br>こんにゃく                   |                               | (大皿)高4位/中5位<br>(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)<br>フルーツヨーグルト                      | 豚肉<br>ヨーグルト             | 牛乳        | にんじん                   | たまねぎ しょうが<br>枝豆 にんにく<br>パイソン ミカン 桃<br>レーズン | ごはん じゃがいも<br>米油                                |                               | (主食)小1位、中・高2位<br>(小皿)小・中2位、高3位              | 748  | 12    | 29    | 329 | 1.8 |
| 27火                                     | 米粉入り<br>小型パン          | ●  | みそラーメン<br>蒸しシューマイ<br>いちごジャム                 | 豚肉 みそ<br>シューまい          | 牛乳        | にんじん ニラ                | もやし たけのこ 白菜<br>コーン しょうが にんにく               | パン 中華めん<br>デンブン<br>いちごジャム                      | 米油                            | (大皿)中1位、高2位、小3位<br>(小皿)小1位、中・高2位            | 791  | 18    | 24    | 331 | 6.3 |
| 28水                                     | ごはん                   | ●  | とりにく 鶏肉のクリームシチュー<br>もやしの和風サラダ<br>今川焼き       | 鶏肉 白いんげん<br>ハム          | 牛乳 牛乳ミルク  | にんじん                   | たまねぎ しめじ<br>もやし キュウリ<br>キャベツ               | ごはん<br>砂糖<br>今川焼き                              | バター<br>ごま<br>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                   | ●  | とりにく 鶏肉のから揚げ<br>カリフラワーの甘酢あえ<br>さといものみそ汁     | 鶏肉<br>油揚げ ちくわ みそ        | 牛乳        |                        | しょうが<br>カリフラワー レモン<br>葉ねぎ                  | ごはん<br>砂糖<br>さといも                              | パン<br>米油<br>ごま<br>ごま油<br>米油   | (大皿)高1位、小・中2位<br>(汁わん)小・中・高1位               | 731  | 19    | 27    | 287 | 2.6 |
| 30金                                     | ごはん                   | ●  | ぶた豚キムチ<br>揚げギョーザ<br>りんごゼリー                  | 豚肉<br>ギョーザ              | 牛乳        | ニラ にんじん                | もやし 白菜 キムチ<br>キャベツ                         | ごはん<br>砂糖<br>りんごゼリー                            | 米油<br>ごま<br>ごま油<br>米油         | (大皿)中3位<br>(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<br>2位 ごはん | 1位 ハンバーグ<br>2位 鶏肉のから揚げ | 1位 シューマイ<br>2位 フルーツヨーグルト      | 1位 みそ汁<br>2位 とんじる<br>豚汁/クリームシチュー/コーンスープ |
| 中学部 | 1位 ごはん<br>2位 カレーライス | 1位 ラーメン<br>2位 鶏肉のから揚げ  | 1位 ギョーザ<br>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<br>1位 みそ汁                   |
| 高等部 | 1位 ごはん<br>2位 カレーライス | 1位 鶏肉のから揚げ<br>2位 ラーメン  | 1位 ギョーザ<br>2位 シューマイ           | 1位 みそ汁<br>2位 わかめスープ                     |