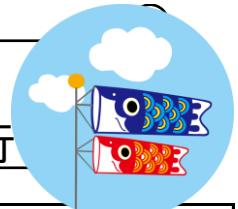


# 学校給食だより

令和7年 5月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日曜日	5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)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量	タンパク	脂肪	カリウム	塩分	
1木	ごはん	●	こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物 ごま酢あえ	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん にんじん	緑黄色野菜 淡色野菜・くだもの	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	穀類・いも・さとう 砂糖 砂糖	kcal 667	g 28.6	g 17.1	mg 418	g 1.9	
2金										しょくじ 食指の前後は手をていねいに洗おう					
7水	ごはん	●	とりにく 鶏肉のみそ炒め 蒸しシューマイ	鶏肉 厚揚げ みそ シューマイ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん	さやいんげん にんじん にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖 砂糖	米油	はやね 早寝・早起き・朝ごはん 749	36.1	19.7	374	1.8
8木	ごはん	●	サーモンのみそマヨネーズ 焼き ボイルブロッコリー 切り干し大根の煮物	ピンクサーモン みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳		プロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根	ごはん 砂糖	マヨネーズ 米油	きょう 今日のお昼は「給食放送」 734	32.6	25.9	372	2.3
9金	ごはん	●	ポークカレー(具) フルーツムース	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 桃 みかん パイン	ごはん じゃがいも 米油			はやね 早寝・早起き・朝ごはん 730	23.0	21.3	298	1.8
12月	ごはん	●	ちくばんに 筑前煮 酢の物	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 ごま		じばさんぶつ はる 地場産物「春にんじん」 671	29.2	17.1	376	2.2
13火	こめこい 米粉入り パン	●	わかめうどん 豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆クリーム(チョコ)	豚肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ しょウが たまねぎ キャベツ もやし	パン うどん 米油 ごま油 大豆クリーム			じばさんぶつ なると 地場産物「鳴門わかめ」 748	34.7	24.7	430	4.0
14水	ごはん	●	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのじゃこバター	鶏肉 うずら卵 ちりめん	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	れんこん しいたけ コーン	ごはん 砂糖 バター	米油 バター		じばさんぶつ 地場産物「しいたけ」 668	35.7	16.8	309	1.6
15木	ごはん	●	ギョーザどんぶり(具) 中華スープ	豚肉 牛乳	ニラ 葉ねぎ にんじん		キャベツ たまねぎ 白菜 たまねぎ しいたけ	ごはん デンプン はるさめ	米油 ごま油		ごはんを食べよう!どんぶりメニュー 689	30.8	24.4	288	1.6
16金	ごはん	●	やきにくふう 焼肉風 根菜汁	豚肉 みそ 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	ごはん こんにゃく	ごま油		よくかんで食べよう! 703	39.9	18.1	363	3.2
19月	ごはん	●	すき焼き風煮 酢の物 カスタード風クレープ	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	白菜 えのきたけ キャベツ	ごはん こんにゃく 砂糖 麦 砂糖	米油 ごま		まいつき にち 毎月19日は「食育の日」 739	28.2	22.4	409	1.7
20火	こめこい 米粉入り パン	●	はるさめと鶏肉の中華炒め ひじきサラダ りんごジャム	鶏肉 うずら卵 シーチキン	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん にんじん	たけのこ キャベツ コーン	パン はるさめ 砂糖 砂糖	米油 ごま油 ごま 米油		じばさんぶつ 地場産物「チンゲンサイ」 744	33.8	24.9	396	3.3
21水	ごはん	●	さばのみそ煮 いんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁	さば みそ 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	さやいんげん 葉ねぎ		ごはん 砂糖 砂糖 じやがいも			さかな た 魚を食べよう!今日は「さば」 705	34.1	23.3	397	4.0
22木	ごはん	●	とり天 ピリ辛きゅうり 若竹汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ		しょうが きゅうり 葉ねぎ にんじん	ごはん デンプン 小麦粉 砂糖	米油 ごま油		せいとほけんきゅうしょいんかい 生徒保健給食委員会 674	34.6	21.7	295	2.8
23金	ごはん	●	にくだんご て 肉団子の照り煮 ボイル野菜 チンゲンサイのミルクスープ	肉団子 ペーパー うずら卵	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン マッシュルーム たまねぎ	ごはん			しょくじ ぜんご 食事の前後はあいさつをしよう 789	26.8	28.1	374	2.6
26月	ごはん	●	じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ	豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たくあん もやし	ごはん こんにゃく 砂糖 ごま	米油		きせつ た 季節の食べ物「じゃがいも」 687	27.5	20.9	326	1.9
27火	こめこい 米粉入り パン	●	やさしい 野菜たっぷり塩ラーメン フルーツすだちポンチ ブルーベリージャム	豚肉 かまぼこ アスパラ入りハヤシライス(真) ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん	もやし キャベツ コーン 桃 みかん パイン すだち	パン 中華めん ゼリー 砂糖 ブルーベリージャム			じばさんぶつ 地場産物「すだち」 753	26.9	14.6	334	3.4
28水	ごはん	●	ちくわごまドレサラダ	豚肉 ちくわ	牛乳	トマト アスパラガス にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん ドレッシング	米油		きせつ た 季節の食べ物「アスパラガス」 703	25.3	23.1	296	2.9
29木	ごはん	●	たけのこのうま煮 和風サラダ	豚肉 厚揚げ ちくわ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ	ごはん こんにゃく 砂糖 マヨネーズ ごま			じばさんぶつ 地場産物「たけのこ」 661	26.8	20.5	375	1.7
30金	ごはん	●	ぶたにく やきにく 豚肉の焼肉ソース 豆腐とたまねぎのスープ	豚肉 みそ ペーパー 豆腐	牛乳	ニラ にんじん にんじん パセリ	しょうが りんご もやし にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 ごま油			きせつ た 季節の食べ物「たまねぎ」 675	31.0	22.1	306	3.1

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	711	31.9	21.1	360	2.6
基準値	760	32.3	21.1	420	2.8