

学校給食だより

令和4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	g	g	mg	g	
11 火	始業式														
12 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		みそラーメン ●フルーツミックス りんごジャム	豚肉 みそ	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 デンプン 中華めん	米油	リクエスト(大皿)高2位,小3位,中4位 リクエスト(小皿)中2位	794	29.6	16.9	331	5.6
13 木	ごはん		三色どんぶり ●豚汁	豚肉 卵	牛乳	枝豆	枝豆	ごはん 砂糖 デンプン		リクエスト(主食)高2位,中3位 リクエスト(汁わん)中1位,高2位	778	33.7	24.7	320	3.0
14 金	ごはん		揚げギョーザ もやしのナムル ●中華スープ メープルマフィン	ギョーザ さつま揚げ	牛乳	小松菜	もやし しょうが	ごはん 砂糖	米油 ごま	リクエスト(小皿)小・中・高1位(小皿)中4位 リクエスト(汁わん)中4位	767	25.2	20.8	374	1.9
17 月	ごはん		ポークカレー ●福神漬け フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	米油	リクエスト(主食)小・中1位,高4位 リクエスト(小皿)高4位	815	23.4	23.8	336	2.5
18 火	ごはん		鶏肉のから揚げ ●昆布あえ 大根とえのきのみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん デンプン	米油	リクエスト(大皿)小・中・高1位 リクエスト(汁わん)小・中・高1位	749	36.0	22.9	338	2.5
19 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		わかめうどん△ ●キャベツの酢の物 スイートポテト いちごジャム	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	パン うどん	ごま	リクエスト(大皿)中・高3位 リクエスト(小皿)高3位	761	30.1	18.7	469	4.1
20 木	ごはん		一口カツ ●ポイルキャベツ けんちん汁	豚肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油	リクエスト(主食)高1位,小・中2位 リクエスト(大皿)中2位,高3位	795	39.6	22.1	474	3.1
21 金	ごはん		鶏肉のクリームシチュー ●豚肉と野菜のしょうが炒め	鶏肉 白いんげん	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも 小麦粉	バター	リクエスト(汁わん)小2位,中3位 リクエスト(小皿)小3位	786	35.2	18.8	352	1.5
24 月	ごはん		ギョーザどんぶり ●中華ごまスープ	豚肉	牛乳	ニラ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん デンプン	米油 ごま油	リクエスト(主食)小・中4位	734	31.2	25.4	312	2.3
25 火	ごはん		鮭の塩焼き 野菜のレモンあえ ●ふしめん汁 いちごクレープ ハモ魚雑味付けのり△	鮭	牛乳 ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり レモン	ごはん 砂糖		リクエスト(大皿)小4位 リクエスト(汁わん)高3位,小4位	756	36.8	18.2	317	2.9
26 水	こめこい 米粉入り こがた 小型 揚げパン		煮込みハンバーグ ●ポイルキャベツ コーンスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ	パン 砂糖	油	リクエスト(主食)高2位,小3位,中4位(大皿)小2位 リクエスト(汁わん)小3位,高4位	790	29.7	28.8	449	5.4
27 木	ナン		ナンカレー ●フルーツムース	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	トマト にんじん	にんにく しょうが 枝豆 たまねぎ	ナン じゃがいも	米油	リクエスト(主食)高4位 リクエスト(小皿)高2位	799	31.1	27.7	357	3.6
28 金	ごはん		ホイコーロー ●煮しシュマイ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖	米油	リクエスト(小皿)小2位,中4位	723	31.0	19.5	282	1.4
31 月	ごはん		サクラフライム ●ポイルブロッコリー ポテトサラダ	サクラフライ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり コーン	ごはん	米油	リクエスト(小皿)中3位	719	23.2	16.1	268	1.0

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。

※献立名が太い文字のところのリクエスト献立です。△は、徳島県産水産物活用事業の食材です。

平均値	769	31.1	21.7	356	2.9
基準値	760	28.0	21~25	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 鶏肉のから揚げ 2位 ハンバーグ	1位 ギョーザ 2位 シュマイ	1位 みそ汁 2位 クリームシチュー
中学部	1位 カレーライス 2位 ごはん	1位 鶏肉のから揚げ 2位 トンカツ	1位 ギョーザ 2位 フルーツミックス	1位 みそ汁 2位 豚汁
高等部	1位 ごはん 2位 三色どんぶり/揚げパン	1位 鶏肉のから揚げ 2位 ラーメン	1位 ギョーザ 2位 フルーツムース	1位 みそ汁 2位 豚汁

