

学校給食だより

令和5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) 肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	体の調子を整えるもの(緑) 緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	熱や力のもとになるもの(黄) 穀類・いも・さとう	油脂類	熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g	
10 火				始業式				2023							
11 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 油揚げ 錦糸卵	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ 太もやし キャベツ	パン うどん 砂糖 ストロベリーいちごジャム		761	30.1	18.7	469	4.2	
12 木	ごはん		鶏肉のクリームシチュー ●ブロッコリーサラダ	鶏肉 白いんげん ハム	牛乳 スkimミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん 小麦粉 じゃがいも ドレッシング	バター	748	31.4	18.5	342	1.9	
13 金	ごはん		ホイコーロー ●蒸しシューマイ	豚肉 シューマイ	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	ごはん 砂糖	米油	723	31.0	19.5	282	1.4	
16 月	ごはん		ポークカレー(具) ●フルーツヨーグルト 福神漬け	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく パイン みかん 桃 レーズン 福神漬け	ごはん じゃがいも 米油		815	23.4	23.8	336	2.5	
17 火	ごはん		鯖のマヨネーズ焼き ●ポイルブロッコリー パンフキンポタージュ	鯖 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ ブロッコリー かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ	ごはん 米油	マヨネーズ	869	31.6	30.9	359	2.0	
18 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 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン 砂糖 小麦粉	米油 バター	790	29.7	28.8	449	5.5	
19 木	ごはん		鶏肉のから揚げ ●カリフラワーの甘酢あえ 野菜スープ 豆乳いちごプリン	鶏肉 ベーコン	牛乳	しょうが にんじん パセリ	カリフラワー レモン 白菜 セロリー	ごはん デンプン 砂糖 豆乳いちごプリン	米油	754	32.0	22.2	268	1.5	
20 金	ごはん		三色どんぶり(具) ●ふしめん汁 みかんゼリー	豚肉 卵 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	枝豆 ふしめん みかんゼリー	ごはん 砂糖 デンプン		752	29.5	21.5	278	2.9	
23 月	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 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 白菜 たまねぎ しいたけ 白ねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ メープルマフィン	米油 ごま	767	25.2	20.8	374	1.9	
24 火	ごはん		鯖の塩焼き ●野菜のレモンあえ 豚汁 りんごゼリー	鯖 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり レモン ごぼう えのきたけ	ごはん 砂糖 ごま		749	39.5	16.4	398	2.9	
25 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		みぞラーメン ●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 桃 みかん パイン	パン デンプン 中華めん ゼリー 砂糖 りんごジャム	米油		794	29.6	16.9	331	5.7	
26 木	ごはん		一口カツ ●ポイルキャベツ そば米汁	豚肉 卵 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 そば米 こんにやく	米油	823	44.1	20.5	374	2.8	
27 金	ごはん		肉じゃが ●もやしの和風サラダ	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく 卵 砂糖	米油 ごま ごま油	721	28.7	18.0	336	1.9	
30 月	ナン		ナンカレー(具) ●フルーツムース	鶏肉 豚肉	牛乳 スkimミルク	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 桃 みかん パイン	ナン じゃがいも 砂糖	米油	799	31.1	27.7	357	3.6	
31 火	ごはん		とり天 ●ゆかりあえ 小松菜とさといものみぞ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ゆかり 小松菜 葉ねぎ	しょうが 白菜 えのきたけ	ごはん 小麦粉 デンプン 砂糖	米油	717	34.8	21.5	375	2.2	
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	772	31.4	21.7	355	2.9
*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	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 1位 ラーメン	1位 フルーツミックス 2位 シューマイ	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 揚げパン	1位 鶏肉のから揚げ 2位 魚のマヨネーズ焼き	1位 ギョーザ 2位 シューマイ	1位 みそ汁 2位 野菜のスープ
高 等 部	1位 ごはん 2位 揚げパン	1位 鶏肉のから揚げ 2位 トンカツ	1位 ギョーザ 1位 フルーツヨーグルト	1位 豚汁 2位 みそ汁/そば米汁