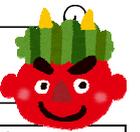


学校給食だより

令和5年 2月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	2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 kcal	たんぱく g	脂肪 g	加糖量 mg	塩分 g		
				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							
1 水	米粉入り 小型パン		ウインナー ●キャベツとコーンのサラダ 冬野菜のジュー みかんジャム	ウインナー	牛乳		キャベツ コーン	パン		800	31.7	29.8	369	2.5	食事の前後に手洗いをしよう	
2 木	ごはん		親子煮 ●きゅうりとわかめの酢の物 プリン	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん	いたけ たけのこ たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 プリン	米油	794	34.9	20.4	380	2.7	大豆から出来ている食べ物「がんもどき」	
3 金	ごはん		和風きんぴら包み焼き ●いわしのつみれ汁 きなこ大豆	和風きんぴら包み焼き	牛乳	みつば にんじん	大根 ごぼう	ごはん こんにゃく 砂糖	米油	792	32.6	24.5	456	2.8	今日は「節分」	
6 月	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	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	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	761	31.4	22.8	430	2.1	早寝・早寝・早起き・朝ごはん	
7 火	ごはん		はんぺんの香味揚げ ●昆布あえ みぞれ汁	はんぺん	牛乳 青のり 昆布		キャベツ	ごはん 小麦粉 デンプン	米油	764	33.4	16.1	341	4.1	地場産物「青のり」	
8 水	米粉入り 小型パン		焼きそば ●ブロッコリーサラダ いちごジャム	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 青のり ハム	にんじん ビーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ キャベツ	パン 中華めん いちごジャム	米油 ドレッシング	791	29.4	22.8	360	4.1	地場産物「キャベツ」	
9 木	ごはん		和風ハンバーグ ●紀州汁	ハンバーグ	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん 砂糖 デンプン きしめん		747	27.6	20.2	306	4.0	今日のお昼は「給食放送」	
10 金	ごはん		親子どんぶり(具) ●酢の物 チョコクレープ	鶏肉 かまぼこ 卵 はんぺん	牛乳	葉ねぎ	しいたけ たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖	ごま	737	31.3	18.8	313	2.5	地場産物「鴨門わかめ」	
13 月	 臨時休校															
14 火	 臨時休校 															
15 水	米粉入り パン		マーボー豆腐 ●ほうれんそうのミモザあえ りんごジャム	豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳	葉ねぎ	しょうが にんにく 白ねぎ しいたけ たけのこ	パン 砂糖 デンプン 砂糖	米油 ごま 米油	760	33.0	26.9	435	3.5	大豆から出来ている食べ物「豆腐」	
16 木	ごはん		チキンカレー(具) ●福神漬け フルーツムース	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 福神漬け 桃 みかん	ごはん じゃがいも ゼリー	米油	801	24.4	19.2	319	2.7	生徒保健給食委員会	
17 金	ごはん		豚肉と厚揚げのみそ炒め ●もやしのかつおかけ 青りんごゼリー のり佃煮	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	葉ねぎ にんじん ビーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし	ごはん こんにゃく 砂糖 青りんごゼリー	米油	806	33.6	23.4	360	2.5	地場産物「葉ねぎ」	
20 月	ごはん		おでん ●もやしのごまネーズ	うずら卵 牛アネレス ちくわ 厚揚げ ちくわ	牛乳	チンゲンサイ	大根 もやし	ごはん じゃがいも こんにゃく	ごま マヨネーズ	761	28.4	25.2	359	2.5	大豆から出来ている食べ物「厚揚げ」	
21 火	ごはん		鱈のすだちしょうゆかけ ●しめじあえ たまねぎと油揚げのみそ汁 豆乳バナナコッタ	鱈 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう 葉ねぎ	すだち しめじ 白菜 たまねぎ	ごはん 砂糖		760	34.3	21.5	455	2.8	大豆から出来ている食べ物「みそ」	
22 水	米粉入り 小型パン		ミルクスープスパゲッティ ●チンゲンサイとハムの炒め物 ブルーベリージャム	ベーコン ほたて いか ハム	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	パン スパゲッティ 小麦粉 ブルーベリージャム	米油 パワー 米油	760	30.1	24.4	405	3.0	地場産物「チンゲンサイ」	
23 木	 天皇誕生日															
24 金	ごはん		鶏肉の照り焼き風 ●ポイルブロッコリー たぬき汁 りんごババロア	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが 白菜 白ねぎ 大根 えのきたけ	ごはん デンプン 砂糖 こんにゃく デンプン りんごババロア	米油	840	37.4	25.9	425	2.8	大豆から出来ている食べ物「油揚げ」	
27 月	ごはん		豚キムチ ●中華コーンスープ きなこムース	豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	ニラ にんじん にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖 デンプン	米油 ごま油	719	31.0	19.5	344	2.1	大豆から出来ている食べ物「きなこ」	
28 火	ごはん		大豆入りきんぴら ●じゃがいものみそ汁	大豆 豚肉 ちくわ ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	773	33.6	19.8	444	2.5	地場産物「たけのこ」	
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	774	31.7	22.4	382	2.9	
										基準値	760	28.0	21-25	420	2.8	