

# 学校給食だより

令和5年 4月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	4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	加糖	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
10月	<b>始業式/高入学式</b>													
11月	<b>小・中入学式</b>													
12月	米粉入りパン	煮込みうどん ●野菜のレモンあえ さくらゼリー	鶏肉 油揚げ みそ いか	牛乳 ちりめん	にんじん にんじん	ごぼう 大根 白ねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン うどん 砂糖 さくらゼリー			765	33.0	15.6	389	4.3
13月	ごはん	ハヤシライス(具) ●福神漬け ひじきサラダ	豚肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム ひじき	トマトピューレ ほうれんそう	たまねぎ マツタケ しめじ 枝豆 福神漬け きゅうり	ごはん 砂糖 マヨネーズ	米油		735	29.5	18.3	331	2.5
14月	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め ●もやしのかつおかけ	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 こんにやく 砂糖 米油			754	33.5	23.3	359	2.5
17月	ごはん	マーボー豆腐 ●ほうれんそうのミモザあえ	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく 白ねぎ しめじ たけのこ	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖 米油 ごま	米油		726	28.8	22.9	387	2.0
18月	ごはん	鮭の塩焼き 昆布あえ ●ふしめん汁 パバロアシュークリーム	鮭 ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ	ごはん ふしめん パバロアシュークリーム			758	36.0	21.2	305	2.6
19月	米粉入り 小型きな粉 揚げパン	煮込みハンバーグ ●ポイルキャベツ 野菜のスープ煮	きな粉 ハンバーグ ベーコン うずら卵 ホタテ	牛乳	にんじん	キャベツ キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	米油		758	31.9	29.9	351	3.4
20月	ごはん	親子煮 ●きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	いちが たけのこ たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖	米油		749	36.2	19.7	424	2.8
21月	ごはん	ピピンパ(具) ●中華風コーンスープ	牛肉 卵 ハム 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう にんじん	ごぼう にんにく もやし きゅうり コーン	ごはん 砂糖 デンプン	**ごまごま		764	30.0	24.2	343	1.8
24月	ごはん	筑前煮 ●酢の物 アセロラミルク のり佃煮	鶏肉 さつまいも 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ のり佃煮	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう きゅうり	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖 アセロラミルク	米油		747	29.6	17.8	485	2.3
25月	ごはん	たけのこ煮 ●鱈のすだちしょうゆかけ 野沢菜あえ きなこムース	豚肉 厚揚げ 鱈	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん 野沢菜漬け	たけのこ すだち	ごはん 砂糖 こんにやく きなこムース	ごま		761	36.7	22.2	349	2.3
26月	米粉入り 小型パン	スパゲッティナポリタン ●小松菜のおかかあえ みかんジャム	豚肉 ベーコン かつお節	牛乳 チーズ	ビーマン トマトピューレ 小松菜	たまねぎ しめじ にんにく しめじ	パン スパゲッティ みかんジャム	米油		766	30.6	21.6	407	3.2
27月	ごはん	豚肉のみそ炒め ●蒸しシューマイ ふりかけ	鶏肉 厚揚げ シューマイ	牛乳	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 米油			736	31.3	18.1	355	1.8
28月	ごはん	鶏肉のから揚げ ゆかりあえ ●大根とえのきのみそ汁 いちごクレープ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 大根	ごはん 砂糖 デンプン いちごクレープ	米油		804	36.9	24.1	339	2.1
30日	ナン	ナンカレー(具) ●フルーツミックス	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 たまねぎ 枝豆 桃 みかん バイン	ナン じゃがいも ゼリー 砂糖	米油		787	30.2	26.7	331	3.6
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	758	32.4	21.8	368	2.7
									基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

## 板野支援学校の学校給食

食数・・・309食 従事者【学校】管理栄養士1人(給食・寄宿舎食の献立作成、材料購入等)【ふくなが】管理栄養士1人 調理師3人 調理員1人(調理・洗浄等給食室での業務全般)

ごはん	週4回・・・月・火・木・金 県内産米「あきさかり」を使用。東條文明堂から届きます。※えん下調整食のごはんは、給食室で炊飯しています。
パン	週1回・・・水 米粉(県内産)が10%入っています。東條文明堂から届きます。
牛乳	県内産を使用。毎日牛乳から届きます。
おかず	学校の給食室で作っています。(寄宿舎食も作っています。) 煮もの、揚げもの、焼きもの、炒めもの、あえもの、汁ものなどバラエティに富んだ料理を心がけています。 行事食、郷土料理、季節感のある料理を取り入れるよう努めています。

