

学校給食だより

令和6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	加糖	塩分			
9				肉・魚・卵・豆/豆制品	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	米粉入り 小型パン		とんこつラーメン フルーツミックス りんごジャム	豚肉 など	牛乳	葉ねぎ	たけのこ もやし 白菜 コーン 桃 みかん パイン	パン 中華めん ゼリー 砂糖 りんごジャム		816	26.4	20.5	325	1.8
11	ごはん		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		キャベツ たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 小麦粉	バター	770	26.9	21.5	410	4.1
12	ごはん		ハヤシライス ポテトサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	トマト	たまねぎ マカロニ しめじ 枝豆 きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	米油 マヨネーズ	778	27.8	18.7	273	0.9
15	ごはん		ビビンバ 中華スープ	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ にんじん チンゲンサイ	ごぼう もやし きゅうり にんにく 白菜	ごはん 砂糖	米油 ごま油	758	29.6	26.2	395	1.7
16	ごはん		さばの塩焼き いんげんのごまあえ ふしめん汁	さば	牛乳		さやいんげん にんじん 葉ねぎ	ごはん 砂糖	ごま	696	29.8	20.7	291	3.5
17	米粉入り 小型パン		ビーフン炒め 蒸しシューマイ みかんジャム	豚肉 いか えび 錦糸卵	牛乳	にんじん ビーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ	パン ビーフン	ごま油	779	31.8	21.5	328	2.5
18	ごはん		大根と豚肉のうま煮 ブロッコリーのじゃこバター	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが コーン	ごはん 砂糖 こんにゃく	米油 バター	734	33.1	21.6	393	1.3
19	ナン		ナンカレー キャベツとコーンのサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 スkim乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン	ナン じゃがいも	米油 ドレッシング	743	31.0	26.9	349	3.7
22	ごはん		ギョーザどんぶり ぼんさんすう	豚肉 錦糸卵	牛乳	ニラ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん デンプン はるさめ 砂糖	米油 ごま油	774	26.4	25.2	293	2.7
23	ごはん		鶏肉のから揚げ カリフラワーの甘酢あえ さといもの具だくさんみそ汁	鶏肉	牛乳		しょうが カリフラワー レモン たまねぎ	ごはん デンプン 砂糖	米油	778	35.6	21.6	288	2.4
24	米粉入り パン		あんかけうどん キャベツの酢の物 いちご&マーガリン	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ えのきたけ 白ねぎ にんじん もやし キャベツ	パン うどん デンプン 砂糖	ごま	790	33.5	20.9	399	6.9
25	ごはん		ポークカレー 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 パイン みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油	795	23.0	23.8	331	1.6
26	ごはん		豚キムチ けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ニラ にんじん	キムチ もやし キャベツ	ごはん 砂糖	米油 ごま油	684	32.9	17.6	442	2.5
29	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乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉	バター ドレッシング	748	31.4	18.5	342	1.8
30	ごはん		タラのマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー 豚汁	タラ	牛乳		ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	746	32.8	24.5	331	2.8
31	米粉入り パン		ひじきスパゲッティ もやしのナムル ブルーベリージャム	さつま揚げ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが	パン スパゲッティ 砂糖	米油 ごま	771	29.3	18.4	422	4.1
										760	30.1	21.8	351	2.8
										28.0	21-25	420	2.8	

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。
*献立名の字体が変わっているところがリクエスト献立です。

~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 うどん	1位 酢の物 2位 シューマイ/フルーツミックス	1位 みそ汁 2位 コーンスープ
中 学 部	1位 ごはん 2位 カレーライス	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 豚汁/中華スープ
高 等 部	1位 ごはん 2位 カレーライス/ビビンバ	1位 鶏肉のから揚げ 2位 ハンバーグ/ラーメン	1位 シューマイ 2位 ポテトサラダ	1位 みそ汁 2位 豚汁