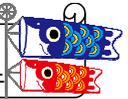


学校給食だより

令和6年 5月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	5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	タバコ	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
1 水	こめこい 米粉入り パン	ケチャップ煮 フルーツポンチ いちごジャム	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 枝豆 桃 みかん バイン	穀類・いも・さとう パン ジャがいも 砂糖 ゼリー 砂糖 いちごジャム	777	32.9	23.0	328	2.4	ケチャップ煮に使用の「たまねぎ」は 高等部園芸班が育てたものです
2 木	代休												
7 火	ごはん	高野豆腐の煮物 ごま酢あえ	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま	667	28.6	17.1	418	1.9	食事の前後は丁寧に手を洗おう
8 水	こめこい 米粉入り パン	わかめうどん 豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆クリーム(チョコ)	豚肉 かまぼこ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ もやし	パン うどん みかんジャム 大豆クリーム	748	34.7	24.7	430	4.0	今日の給食に使用の「たまねぎ」は 高等部園芸班が育てたものです
9 木	ごはん	鶏肉のみそ炒め お蒸しシューマイ	鶏肉 厚揚げ みそ 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	690	30.3	17.4	329	1.4	今日のお昼は「給食放送」
10 金	ごはん	筑前煮 酢の物	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう きゅうり	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま	671	29.2	17.1	376	2.2	徳島の特産物「鳴門わかめ」
13 月	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 ベーコン	牛乳 スライス牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 バター	719	26.9	20.8	403	4.1	季節の食べ物「たまねぎ」
14 火	ごはん	さばのみそ煮 いんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁	さば みそ 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ じゃがいも	ごはん 砂糖 ごま	705	34.1	23.3	397	4.0	魚を食べよう！今日は「さば」
15 水	こめこい 米粉入り パン	はるさめと鶏肉の中華炒め ひじきサラダ りんごジャム	鶏肉 うずら卵 シーチキン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ キャベツ コーン	パン はるさめ 砂糖 砂糖 りんごジャム	744	33.8	24.9	396	3.3	早寝・早起き・朝ごはん
16 木	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのじゃこバター	鶏肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん ブロッコリー	れんこん しいたけ コーン	ごはん 砂糖 米油 バター	668	35.7	16.8	309	1.6	よくかんで食べよう
17 金	ごはん	焼肉風 根菜汁	豚肉 みそ 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	ごはん こんにゃく	703	39.9	18.1	363	3.2	根菜「にんじん・ごぼう・大根」
20 月	ごはん	チキンカレー(具) フルーツムース	鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく モモ みかん バイン	ごはん ジャがいも 米油	711	23.8	18.8	298	1.8	地場産物「春にんじん」
21 火	ごはん	とり天 ピリ辛きゅうり 若竹汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり たけのこ	ごはん 小麦粉 デンプン 砂糖 ごま油	674	34.6	21.7	295	2.8	地場産物「たけのこ」
22 水	こめこい 米粉入り 小型パン	スパゲッティミートソース もやしの和風サラダ レーズンクリーム	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 もやし きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ 砂糖 レーズンクリーム	813	31.1	31.8	390	4.0	食事の前後にあいさつをしよう
23 木	ごはん	すき焼き風煮 酢の物	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	白菜 えのきたけ キャベツ	ごはん 麩 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま	664	27.3	19.1	409	1.7	生徒保健給食委員会
24 金	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	葉ねぎ	しょうが にんにく 白ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 デンプン ドレッシング	669	31.3	19.6	351	2.1	地場産物「しいたけ」
27 月	ごはん	豚肉の焼肉ソース 豆腐とたまねぎのスープ	豚肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳	ニラ にんじん にんじん パセリ	しょうが りんご にんにく もやし キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 米油 ごま油	675	31.0	22.1	306	3.1	豚肉の焼肉ソースは新献立
28 火	ごはん	焼き魚のごまみそかけ たけのこのうま煮	さば みそ 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく	752	37.3	26.1	301	2.1	季節の食べ物「たけのこ」
29 水	こめこい 米粉入り パン	肉団子の照り煮 ほう野菜 チンゲンサイのミルクスープ ブルーベリージャム	肉団子 ベーコン うずら卵	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ マツタケ コーン	パン ブルーベリージャム 米油	775	28.4	28.6	411	3.6	地場産物「チンゲンサイ」
30 木	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ	豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし たくあん	ごはん ジャがいも 砂糖 こんにゃく ごま	687	27.5	20.9	326	1.9	季節の食べ物「じゃがいも」
31 金	ごはん	アスパラ入りハヤシライス(具) ちくわごまドレサラダ	豚肉 ちくわ	牛乳	トマト アスパラガス にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん ドレッシング 米油	703	25.3	23.1	296	2.9	季節の食べ物「アスパラガス」

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	711	31.2	21.8	357	2.7
基準値	760	28.0	21-25	420	2.8

