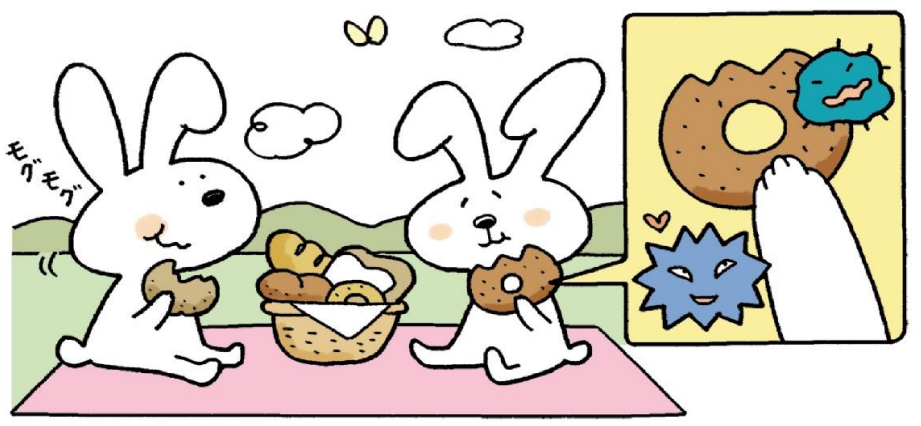
学校給食だより

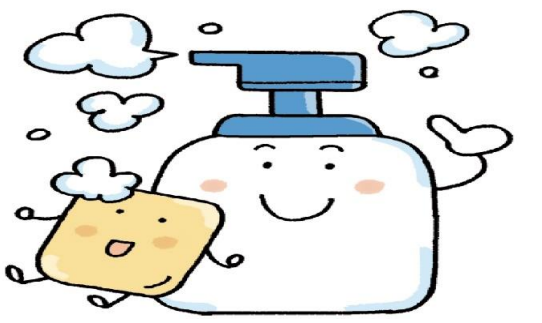
令和6年　12月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行

日曜日	12月の予定献立 主食	牛乳	おかず	材料名 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	メモ 熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g
2 月	ごはん	●	肉じゃが いかの酢みそあえ	豚肉 いか　みそ	牛乳	にんじん　さやいんげん	たまねぎ キャベツ　きゅうり もやし	ごはん　じゃがいも 砂糖　こんにゃく 砂糖		食事の前後はていねいに手を洗おう 699	30.2	15.2	319	2.6
3 火	ごはん	●	八宝菜 蒸しシューマイ	豚肉　いか　うずら卵 シューマイ	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 たまねぎ たけのこ　しいたけ	ごはん　デンプン	米油	季節の食べ物「白菜」 698	31.2	21.0	297	1.8
4 水	米粉入りパン	●	けんちんうどん ごま酢あえ りんごジャム	鶏肉　豆腐　ちくわ　油揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん　葉ねぎ にんじん	大根　しいたけ キャベツ　きゅうり もやし	パン　こんにゃく うどん　デンプン 砂糖 りんごジャム	ごま	季節の食べ物「葉ねぎ」 751	34.1	19.8	422	3.7
5 木	ごはん	●	豚玉どんぶり(具) ごぼうサラダ	豚肉　かまぼこ　高野豆腐 卵 シーチキン	牛乳	にんじん　葉ねぎ にんじん	たまねぎ　エリンギ ごぼう　コーン	ごはん　砂糖 デンプン	ﾏﾖﾈｰｽ ごま	ごはんを食べよう!どんぶりメニュー 736	30.8	26.7	310	2.2
6 金	ごはん	●	すき焼き風煮 酢の物 みかんゼリー	豚肉　豆腐 いか	牛乳	葉ねぎ	白菜　大根 キャベツ　きゅうり もやし	ごはん　砂糖　麩 こんにゃく 砂糖 みかんゼリー	米油 ごま	季節の食べ物「大根」 679	27.3	17.5	394	1.8
9 月	ごはん	●	みそ煮 野菜のレモンあえ	鶏肉　厚揚げ　みそ	牛乳 ちりめん	にんじん　さやいんげん にんじん	たけのこ　れんこん キャベツ　きゅうり レモン　もやし	ごはん　こんにゃく 砂糖 砂糖		季節の食べ物「れんこん」 659	29.5	15.5	379	2.3
10 火	ごはん	●	豚肉と大根の煮物 ゆかりあえ	豚肉　ごぼう天	牛乳	にんじん　さやいんげん ゆかり　にんじん	大根 きゅうり　太もやし	ごはん　砂糖 こんにゃく		早寝・早起き・朝ごはん 668	31.7	16.7	371	2.9
11 水	米粉入り小型パン	●	ひじきスパゲッティ もやしの和風サラダ 黒豆きなこクリーム	ハム	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん　ピーマン にんじん	たまねぎ もやし　キャベツ きゅうり	パン　スパゲッティ 砂糖 黒豆きなこクリーム	米油 ごま ごま油	ひじきには鉄分・ｶﾙｼｳﾑ・食物繊維がたっぷり 712	26.7	24.2	376	3.4
12 木	ごはん	●	さつまいもとがんもどきの含め煮 みそけんちん汁	がんもどき 鶏肉　豆腐　みそ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	白菜 大根	ごはん　さつまいも 砂糖 さといも	米油	今日のお昼は「給食放送」 701	27.0	17.5	401	2.7
13 金	ごはん	●	鶏塩ちゃんこ ほうれんそうソテー	鶏肉　厚揚げ ベーコン	牛乳	にんじん　ニラ ほうれんそう	キャベツ　大根　しめじ 白ねぎ　もやし コーン	ごはん　はるさめ	ごま油 バター	季節の食べ物「ほうれんそう」 688	27.0	23.7	321	1.7
16 月	ごはん	●	さばの塩焼き 小松菜のおひたし 豚汁	さば かつお節 豚肉　豆腐　みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん　葉ねぎ	すだち えのきたけ　ごぼう	ごはん こんにゃく じゃがいも	ごま	魚を食べよう!今日は「さば」 696	35.1	24.3	388	3.1
17 火	ごはん	●	ささみのレモンソース 野菜のスープ煮	ささみ　卵 ベーコン　うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが　レモン たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ もやし セロリー　アスパラガス	ごはん　砂糖 デンプン じゃがいも	米油	よくかんで食べよう！ 716	40.4	19.2	286	1.7
18 水	米粉入り小型パン	●	野菜のクリーム煮 野菜のドレッシングあえ いちごｼﾞｬﾑ　ｸﾘｽﾏｽﾃﾞｻﾞｰﾄ	えび　ベーコン ハム	牛乳 生ｸﾘｰﾑ	にんじん　ブロッコリー にんじん	たまねぎ　白菜 キャベツ　きゅうり	パン　じゃがいも いちごジャム クリスマスデザート	米油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	規則正しい生活をしよう 768	29.0	27.8	488	4.0
19 木	ごはん	●	冬野菜カレー(具) フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　カリフラワー パイン　みかん　桃 レーズン	ごはん　じゃがいも	米油	毎月19日は「食育の日」 741	24.1	22.9	334	2.7
20 金	ごはん	●	かぼちゃのうま煮 ならあえ	鶏肉　厚揚げ　ちくわ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ　さやいんげん にんじん	たまねぎ 大根　れんこん しいたけ	ごはん　こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 ごま	2学期最後の給食です 700	25.3	17.7	359	2.4
23 月	終業式													
									平均値	707	30.0	20.6	363	2.6
									基準値	760	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。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

寒くても暑くても
毎日手洗い