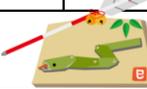


# 学校給食だより

令和7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 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム 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						
8 水	 <b>しぎょうしき 始業式</b> 														
9 木	ごはん		ポークカレー(具) 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 ジャがいも	米油	リクエスト(主食)中1位、小2位、高3位 リクエスト(小皿)中2位、小3位、高5位 748   23.1   23.8   329   1.6					
10 金	ごはん		肉団子の照り煮 ポテトサラダ ためき汁	肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり しょうが 白米 白ねぎ えのきたけ 大根	ごはん ジャがいも	マヨネーズ	(小皿)【肉】高3位/【果】高3位、小5位 (汁わん)小4位、中5位 807   27.1   29.7   399   3.0					
13 月	 <b>せいじん ひ 成人の日</b> 														
14 火	ごはん		さばの塩焼き いんげんの赤しそあえ 豚汁	さば	牛乳			ごはん		おおざら(大皿)高3位 (汁わん)高2位、中4位 706   33.5   24.9   324   3.3					
15 水	米粉入り 小型きなこ 揚げパン		煮込みハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	きなこ ハンバーグ	牛乳		キャベツ	パン 砂糖	米油	(主食)中・高2位、小3位/(大皿)小・中3位、高5位 (汁わん)小・中2位、高5位 751   31.2   29.1   450   5.3					
16 木	ごはん		ビビンバ(具) わかめスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま油 ごま	(主食)高3位、小5位 700   29.3   24.7   385   1.2					
17 金	ごはん		大根と豚肉のうま煮 ちくわごまドレサラダ	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根	ごはん こんにやく 砂糖	米油 ごまドレッシング	(主食)小・高1位・中3位 725   31.9   24.1   396   1.5					
20 月	ごはん		豚肉と野菜のしょうが炒め ふしめん汁	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ごはん	米油 ごま油	(小皿)中4位 (汁わん)高4位、中5位 704   31.2   20.2   317   2.6					
21 火	ごはん		豚キムチ 蒸しシューマイ	豚肉	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	おおざら(大皿)小4位 (小皿)小・中1位、高2位 658   32.4   17.3   310   1.5					
22 水	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	白ねぎ えのきたけ しいたけ	パン デンプン うどん	砂糖 ごま	おおざら(大皿)中4位、高5位 (小皿)中・高4位 768   33.6   20.9   401   6.9					
23 木	ごはん		ねぎ塩豚どんぶり(具) そば米汁 いよかんゼリー	豚肉	牛乳	葉ねぎ	もやし たまねぎ レモン にんにく	ごはん	ごま ごま油	(主食)小4位、中5位 (汁わん)中3位 690   38.3   15.0   398   2.2					
24 金	ごはん		ゆずみそおでん ごまあえ	鶏肉 がんもどき みそ ちくわ	牛乳 昆布		大根 ゆず	ごはん ざいも こんにやく 砂糖	砂糖 ごま	ぜんこく(全国)学校給食週間(30日まで) 676   33.0   16.2   444   4.2					
27 月	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	牛乳 スkimル	にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 ジャがいも	バター ドレッシング	(汁わん)小・高3位、中5位 707   32.0   18.6   341   1.7					
28 火	ごはん		鶏肉のから揚げ カリフラワーの甘酢あえ さといものみそ汁	鶏肉	牛乳		しょうが カリフラワー レモン	ごはん デンプン	米油	おおざら(大皿)中・高1位、小2位 (汁わん)小・中・高1位 731   35.6   21.6   287   2.4					
29 水	米粉入り 小型パン		みそラーメン フルーツミックス りんごジャム	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ニラ	もやし たけのこ 白菜 コーン しょうが にんにく みかん パイン 桃	パン デンプン 中華めん	米油	おおざら(大皿)小1位、中・高2位小4位 (小皿)高1位、小2位、中3位 760   29.6   16.9   331   5.6					
30 木	ごはん		魚のマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー パンフキンポタージュ	サーモン	牛乳		たまねぎ	ごはん	マヨネーズ	おおざら(大皿)高3位、小・中4位 (汁わん)小5位 790   31.8   27.7   331   2.0					
31 金	ナン		ナンカレー(具) フルーツムース	鶏肉 豚肉	牛乳 スkimル	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 パイン	ナン ジャがいも	米油	(主食)中4位、高5位 (小皿)小4位 745   31.2   27.7   354   3.5					
										平均値	729	31.6	22.4	362	3.0
										基準値	760	32.3	21.1	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 ごはん 2位 カレーライス	1位 ラーメン 2位 鶏肉のから揚げ	1位 シューマイ 2位 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 カレーライス 2位 揚げパン	1位 鶏肉のから揚げ 1位 ラーメン	1位 シューマイ 2位 フルーツヨーグルト	1位 みそ汁 2位 コーンスープ
高等部	1位 ごはん 2位 揚げパン	1位 鶏肉のから揚げ 2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