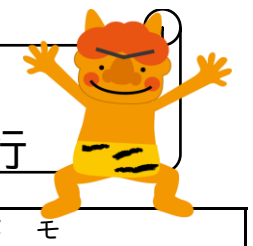
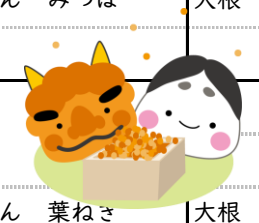
学校給食だより

令和7年　2月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日曜日	2月の予定献立 主食	牛乳	おかず	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
3 月	ごはん	●	和風きんぴら包み焼き いわしのつみれ汁 きなこ大豆	和風きんぴら包み焼き いわし　油揚げ　みそ 大豆　きなこ	牛乳 スキムミルク	 にんじん　みつば	 大根　ごぼう	ごはん こんにゃく 砂糖	 米油	今日は「立春」春の始まり	752	32.6	24.5	456	2.8
4 火	ごはん	●	さばのみそ煮 ごまあえ けんちん汁	さば　みそ 豆腐　油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん　葉ねぎ	 大根　ごぼう	ごはん　砂糖 砂糖 こんにゃく	 ごま 米油 ごま油	魚を食べよう！今日は「さば」	707	34.6	25.8	528	3.3
5 水	米粉入りパン	●	はるさめと鶏肉の中華炒め ひじきサラダ みかんジャム	鶏肉　うずら卵 シーチキン	牛乳 ひじき	チンゲンサイ　にんじん 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 みかんジャム	米油 ごま油 ごま 米油	食事の前後は手をていねいに洗おう	744	33.9	24.9	397	3.3
6 木	ごはん	●	和風ハンバーグ 紀州汁	ハンバーグ 豚肉　油揚げ　みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　えのきたけ しょうが 太鼓	ごはん　砂糖 デンプン きしめん		地場産物「葉ねぎ」	714	27.2	19.9	506	3.6
7 金	ごはん	●	ウインナー キャベツとコーンのサラダ 冬野菜のシチュー	ウインナー 鶏肉　ベーコン　白いんげん	牛乳 牛乳	 ブロッコリー　にんじん	 キャベツ　コーン かぶ　カリフラワー たまねぎ　コーン	ごはん	 ドレッシング	冬野菜「かぶ・カリフラワー・ブロッコリー」	761	31.2	22.0	332	1.8
10 月	ごはん	●	チキンカレー(具) フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく 枝豆　しょうが 桃　みかん　パイン	ごはん　じゃがいも ゼリー　砂糖	米油	地場産物「牛乳」	815	22.9	26.7	278	3.1
11 火	建国記念の日														
12 水	臨時休業														
13 木	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　卵 ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	たけのこ　たまねぎ 枝豆　しいたけ きゅうり　キャベツ	ごはん　砂糖 砂糖	米油	今日のお昼は「給食放送」	713	36.2	19.7	423	2.8
14 金	ごはん	●	マーボーれんこんどんぶり(具) 青菜のスープ チョコプリン	豚肉 ベーコン　豆腐	牛乳	にんじん　葉ねぎ にんじん　チンゲンサイ	れんこん たまねぎ　えのきたけ	ごはん　デンプン 砂糖 チョコプリン	米油	地場産物「チンゲンサイ」	716	25.5	24.8	341	1.6
17 月	ごはん	●	筑前煮 酢の物 スイートポテト	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 スイートポテト	米油 ごま	地場産物「鳴門わかめ」	748	29.7	18.9	446	2.2
18 火	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 ピーマン チンゲンサイ	しょうが　たけのこ もやし	ごはん　砂糖 こんにゃく	米油	地場産物「たけのこ」	719	33.5	23.3	359	2.5
19 水	米粉入りパン	●	若鶏ときのこのクリーム煮 豆と茎わかめのサラダ いちごジャム	鶏肉 青えんどう　赤いんげん 大豆　黒豆　ひよこ豆　ハム	牛乳 生クリーム 茎わかめ	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ　えのきたけ しめじ　枝豆 れんこん	パン　じゃがいも いちごジャム	バター ドレッシング	毎月19日は「食育の日」	740	33.5	22.6	575	3.4
20 木	ごはん	●	鶏肉のすだち風味 昆布あえ みぞれ汁	鶏肉 豆腐　かまぼこ	牛乳 塩昆布	 ほうれんそう　にんじん	しょうが　すだち キャベツ 大根　えのきたけ	ごはん　砂糖 デンプン じゃがいも こんにゃく	米油	地場産物「すだち」	717	35.8	19.3	324	3.5
21 金	ごはん	●	チリコンカンライス(具) ポテトスープ	豚肉　大豆 ベーコン　卵	牛乳	トマト　ピーマン にんじん	たまねぎ　コーン にんにく たまねぎ	ごはん じゃがいも　デンプン	米油	早寝・早起き・朝ごはん	766	30.8	29.3	278	1.5
24 月	振替休日														
25 火	ごはん	●	焼き魚のごまみそかけ 即席漬け のっぺい汁	さば　みそ 鶏肉　油揚げ	牛乳 塩昆布	 にんじん 葉ねぎ　にんじん	しょうが キャベツ　しょうが 大根　ごぼう　しいたけ	ごはん　砂糖 さといも　デンプン 砂糖　こんにゃく	ごま	地場産物「しいたけ」	699	33.9	22.4	386	2.3
26 水	米粉入り小型パン	●	スパゲッティミートソースあえ もやしの和風サラダ りんごジャム	豚肉 ハム	牛乳　チーズ	にんじん にんじん	枝豆　たまねぎ　しめじ もやし　きゅうり キャベツ	パン　スパゲッティ 砂糖 りんごジャム	米油 ごま ごま油	食事の前後はあいさつをしよう	760	30.9	23.2	362	4.0
27 木	ごはん	●	ホイコーロー 蒸しシューマイ	豚肉 シューマイ	牛乳	葉ねぎ　にんじん ピーマン	しょうが　キャベツ たけのこ　にんにく	ごはん　砂糖	米油	生徒保健給食委員会	673	29.1	18.5	284	1.4
28 金	ごはん	●	大豆入りきんぴら じゃがいものみそ汁	大豆　豚肉　ちくわ 油揚げ　ちくわ　みそ	牛乳	にんじん　さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう　たけのこ たまねぎ	ごはん　砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 米油	よくかんで食べよう！	728	33.6	19.8	443	2.5
										平均値	734	31.5	22.7	395	2.7
										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。