

学校給食だより

令和3年 9月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	9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・豆腐	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						
1 水	始業式													
2 木	ごはん	和風ハンバーグ ● 紀州汁 すだちゼリー	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 大根	ごはん 砂糖 デンプン きしめん すだちゼリー	米油	785	27.6	20.2	306	4.0	食事前後はよく手を洗おう
3 金	ごはん	筑前煮 ● ポテトといんげんのみそあえ	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	ごはん こんにやく 砂糖 シューストリングポテト 砂糖	米油	755	28.2	20.8	335	2.0	筑前煮は福岡県の郷土料理
6 月	ごはん	ハッシュドポーク ● れんこんのシャキシャキあえ	豚肉	牛乳 生クリーム	トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ 枝豆 れんこん コーン 枝豆	ごはん 砂糖	米油 ごま油	767	30.0	21.9	283	1.6	よくかんで食べよう
7 火	ごはん	さんまの塩焼き すだち ● 野菜のレモンあえ みそ汁	さんま みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	すだち キャベツ きゅうり レモン えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	753	29.6	25.0	329	3.3	季節の食べ物「さんま」「すだち」
8 水	こめこい 米粉入り パン	野菜ソテー ● もやしとたまごの中華スープ レーズンクリーム	豚肉 いか みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 梨 にんにく もやし	パン 砂糖 レーズンクリーム	ごま 米油	749	31.1	34.1	374	2.8	季節の食べ物「梨」
9 木	ごはん	鶏肉のから揚げ ● ポイルキャベツ 野菜のみそ汁 梨 つくだ煮のり	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ つくだ煮のり	かぼちゃ にんじん	しょうが キャベツ 白ねぎ えのきたけ 梨	ごはん デンプン	米油	741	34.8	18.4	338	3.0	徳島県水産物活用事業による 「つくだ煮のり」使用
10 金	ごはん	親子煮 ● きゅうりとキャベツの酢の物	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	しいたけ たまねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖	米油	749	36.2	19.7	424	2.8	徳島県水産物活用事業による 「天然わかめ」使用
13 月	ごはん	豚肉とピーマンのせん切り炒め ● わかめスープ スイートポテト	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖 スイートポテト	米油 ごま	738	24.9	21.1	385	0.7	地場産物「たけのこ」
14 火	ごはん	さわらのすだちしょうゆかけ ● たまねぎと油揚げのみそ汁 しめじあえ ヨーグルト風クレープ	さわら 油揚げ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	すだち たまねぎ 白菜 しめじ	ごはん 砂糖 ヨーグルト風クレープ	米油	777	31.9	24.4	352	2.7	魚を食べよう!今日は「さわら」
15 水	こめこい 米粉入り パン	ジャージャー麺 ● もやしのナムル ブルーベリージャム	豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	葉ねぎ チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが にんにく もやし しょうが	パン 砂糖 中華めん 砂糖 ブルーベリージャム	ごま油 ごま	736	28.4	20.7	349	3.8	地場産物「葉ねぎ」
16 木	ごはん	ささみのカレーフライ ● ポイルキャベツ けんちん汁	ささみ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにやく	米油 ごま油	793	39.1	19.9	411	2.6	生徒保健給食委員会
17 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 こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	773	33.6	19.8	444	2.5	早寝・早起き朝ごはん
20 月	敬老の日													
21 火	ごはん	揚げ里いもの肉みそかけ ● お月見汁 お月見ゼリー	豚肉 みそ はんぺん うずら卵	牛乳	葉ねぎ 小松菜	しょうが にんにく 大根 たまねぎ	ごはん さといも デンプン 砂糖 さといも お月見ゼリー	米油	765	20.8	19.4	303	1.3	今日は「十五夜」月を眺めてみよう
22 水	こめこい 米粉入り パン	いかと豆腐のチリソース煮 ● ばんさんすう りんごジャム	いか 豆腐 うずら卵 ハム 錦糸卵	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 デンプン 砂糖 はるさめ りんごジャム	米油 ごま油	778	35.9	22.7	372	4.7	給食の牛乳は徳島県産です
23 木	秋分の日													
24 金	ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ● 酢の物	鶏肉 はんぺん	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 さつまいも 砂糖	米油 ごま	789	30.2	19.4	366	2.8	季節の食べ物「さつまいも」
27 月	ごはん	ポークカレー ● フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 桃 みかん バイン	ごはん じゃがいも ゼリー 砂糖	米油	785	20.3	21.4	274	1.7	朝ごはんを食べよう
28 火	ごはん	鶏肉のみそ炒め ● 蒸しシューマイ ふりかけ	鶏肉 厚揚げ 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	736	31.5	18.1	330	1.8	地場産物「たけのこ」
29 水	こめこい 小型米粉 入りきな粉 揚げパン	ビッグ肉団子 ● ポイル野菜 中華風コーンスープ	きな粉 ビッグ肉団子 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン	パン 砂糖 デンプン	米油 ごま油	778	29.1	31.5	346	3.6	揚げパンは給食室内で作っています
30 木	ごはん	三色どんぶり ● さつま汁 ぶどう	豚肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	枝豆 ごぼう しめじ ぶどう	ごはん 砂糖 デンプン さつまいも	米油	790	31.2	22.7	301	2.6	季節の食べ物「ぶどう」
								平均値	766	30.3	21.3	349	2.6	
								基準値	760	28.0	21.0~25.0	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。