

# 学校給食だより

令和3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			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					
1 月	ごはん	おやこに 親子煮 ●きゅうりとわかめの酢のもの 豆乳パンナコッタ	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵	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 豆乳パンナコッタ	米油	784	34.9	20.6	482	2.7	食事前には丁寧に手を洗おう
2 火	ごはん	和風さんびら包み焼き ●きな粉大豆 いわしのつみれ汁	和風さんびら包み焼き 大豆 きな粉 いわしつみれ 油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん みつば	大根 ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖	米油	792	32.6	24.5	456	2.8	今日は「節分」
3 水	こめこい 米粉入り パン	若鶏ときのこのクリーム ●シーチキンサラダ メープル風シロップ & マーガリン	鶏肉 白いんげん シーチキン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ドレッシング	メープル風シロップ & マーガリン	755	30.3	25.9	383	3.0	規則正しい生活をしよう
4 木	ごはん	和風ハンバーグ ●きゅう汁 紀州汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	菜ねぎ にんじん 菜ねぎ	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	バター	747	27.6	20.2	306	4.0	地場産物...菜ねぎ
5 金	ごはん	おやこ 親子どんぶり ●酢のもの スイートポテト	鶏肉 かまぼこ 卵 はんぺん	牛乳 わかめ	菜ねぎ	しいたけ たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖	ごま	726	30.5	15.7	383	2.5	地場産物...鶏門わかめ
8 月	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	菜ねぎ にんじん ビーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし	ごはん こんにゃく 砂糖 油		754	33.5	23.3	359	2.5	よくかんで食べよう!
9 火	ごはん	マーボー豆腐 ●ほうれんそうのミモザあえ チョコプリン(豆乳)	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	菜ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく 白ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖 チョコプリン	米油 ごま油 ごま 米油	777	29.1	25.4	418	2.0	地場産物...しいたけ・たけのこ
10 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン	焼きうどん ●フルーツヨーグルト	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ 桃 みかん バイナ パナナ	パン うどん	米油	763	29.4	21.2	397	3.1	地場産物...キャベツ
11 木	* * * * * 建国記念の日 * * * * *													
12 金	ごはん	はんぺんの香味揚げ ●昆布あえ みぞれ汁	はんぺん 豆腐 かまぼこ	牛乳 青のり 塩昆布	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ	ごはん デンプン 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	米油	764	33.4	16.1	341	4.1	地場産物...青のり
15 月	ごはん	チキンカレー ●福神漬け フルーツムース	鶏肉 福神漬け	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 福神漬け 桃 みかん	ごはん じゃがいも ゼリー	米油	800	24.3	19.2	319	2.7	ごはんを食べよう!
16 火	* * * * * 臨時休校 * * * * *													
17 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン	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 不知火	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 カラフラワー たまねぎ コーン 不知火	パン じゃがいも	ドレッシング	781	32.0	29.9	372	2.5	冬野菜...ブロッコリー・かぶ・カラフラワー
18 木	ごはん	かき揚げどんぶり ●すまし汁 ガトーショコラ	豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん 菜ねぎ	かき揚げ たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 ガトーショコラ	米油	771	23.8	23.2	341	3.5	徳島県産水産物活用提供事業による 「足赤えび入りかき揚げ」使用(無償提供)
19 金	ごはん	おでん ●もやしのごまネーズ	うずら卵 牛アキレス ちくわ 厚揚げ ちくわ	牛乳	チンゲンサイ	大根 もやし	ごはん じゃがいも こんにゃく マヨネーズ ごま		761	28.4	25.2	359	2.5	毎月19日は「食育の日」
22 月	ごはん	豚キムチ ●中華コーンスープ いちごクレープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ニラ にんじん にんじん チンゲンサイ	キムチ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖 デンプン いちごクレープ	米油 ごま油	759	31.5	21.2	345	2.1	地場産物...チンゲンサイ
23 火	* * * * * 天皇誕生日 * * * * *													
24 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン	ミルクスープパグッティ ●ブロッコリーサラダ アプリコットジャム	はたて いか ベーコン ハム	牛乳	にんじん バセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	パン 小麦粉 スパグッティ アプリコットジャム	米油 バター ドレッシング	759	30.3	24.4	368	3.0	早寝・早起・朝ごはん
25 木	ごはん	大豆入りきんぴら ●白菜のごまネーズ いちご	大豆 豚肉 ちくわ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう たけのこ 白菜 いちご	ごはん 砂糖 こんにゃく ごま 米油 ごま マヨネーズ	米油	733	28.7	17.9	404	0.9	徳島県産果実活用提供事業による 「いちご」使用(無償提供)
26 金	ごはん	さけ 塩焼き しめじあえ ●豚汁 メープルマフィン	鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 菜ねぎ	白菜 しめじ ごぼう えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく メープルマフィン	米油	791	39.9	19.9	411	2.6	魚を食べよう!今日は「鮭」
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	766	30.6	22.0	379	2.7
									基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

