



2024年

4月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

https://www.townkamita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokuyusyokucenter/



こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校 3・4年生)		
		あか	おもに体をつくるものになる	みどり	おもに体の調子を整えるものになる	きいろ	おもにエネルギーのものになる			
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	火	ごはん 牛乳 ふた肉とあつあげのみそに ゆずかあえ さかなふりかけ	ふた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ ゆずかじゅう	米 さとう さとう	ごま	631	25.7
10	水	こがたコッパン 牛乳 ちくわのいそべあげ(幼:1 小・中:2) わかめうどん りんご	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ りんご	パン てんぷらこ うどん	油	627	22.7
11	木	こくとうパン 牛乳 ふた肉のケチャップに イタリアンサラダ	ふた肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン こくとう じゃがいも さとう	イタリアンドレッシング	612	24.7
12	金	ごはん 牛乳 いわしのうめに ささみとやさいのサラダ ふたじ	いわしのうめに とり肉 ふた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん しめじ ごぼう こんにゃく	米	ごまドレッシング	616	24.9
15	月	ごもくチャーハン 牛乳 肉はるまき きりぼしだいこんのちゅうかふうみあえ わかめスープ	ふた肉 やきふた はるまき とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	米 むぎ さとう	ごま油 油 ごま油 ごま	614	23.0
16	火	ごはん 牛乳 さばのみそに おひたし きんぴらごぼう	さばのみそに	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん	はくさい ごぼう こんにゃく	米		654	26.8
17	水	コッパン 牛乳 てりやきチキン すだちかおるキャロットラペ やさしいスープ おいしいデザート	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	すだちかじゅう たまねぎ もやし えのきたけ	パン さとう でんぷん さとう		646	27.6
18	木	こがたアップルパン 牛乳 やきそば チキンナゲット(幼・小:2 中:3) ブロッコリーのちゅうかサラダ	ふた肉 いか さつまあげ チキンナゲット	牛乳 あおのり	にんじん にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン ちゅうかめん	パンパンジーサラダ	624	29.9
19	金	カレーピラフ 牛乳 ポテトスープ フルーツポンチ ミニフィッシュ	ふた肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン えだまめ たまねぎ みかん パイン もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー		610	24.0
22	月	なるとわかめごはん 牛乳 じゃがいものそばろに ばんさんすう	ふた肉 だいず あつあげ ハム	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう はるさめ さとう	ごま油	626	22.9
23	火	ごはん 牛乳 さばのすだちふうみ ひじきサラダ こまつなのみそしる	さば ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	すだちかじゅう もやし きゅうり たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ	634	27.7
24	水	パンパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース コーンあえ きのこスープ	ハンバーグ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	パイ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ しいたけ	パン さとう さとう		627	25.5
25	木	コッパン 牛乳 じゃがいものベーコンに ブロッコリーサラダ やきウインナー(幼・小:1 中:2)	ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり	パン じゃがいも	サウザンドレッシング	626	28.5
26	金	ふたどん 牛乳 きびなごフライ(幼・小:2 中:3) キャベツと油あげのあまずあえ	ふた肉 きびなごフライ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく きゅうり キャベツ すだちかじゅう	米 さとう	油 ごま	641	26.2
30	火	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ(ソース) キャベツのおかかあえ ひじきとだいずのいために とう乳プリン(中)	しろみざかなフライ かつおぶし とり肉 だいず さつまあげ ひじき	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう さとう プリン	油	623	25.1

ご入学・ご進級おめでとうございます

新たな出会いとともに、新しい学年がはじまりますね。
 去年の自分より、ステップアップした自分を目標にむかってがんばってください。
 「食べることは生きること」です。何を食べるかによって、これから何十年と共に過ごす大切な体を、すこやかに成長させ、元気に保つことに関わります。
 食べることにも、何か目標をもってもらえたらうれしいです。

給食センターでも、新しい仲間を迎え、総勢22名のスタッフで協力し、みなさんの成長や健康をサポートできるように、そして、みなさんに「おいしい!」と思ってもらえるようにがんばります。
 だからといって、人気メニューばかりを並べるわけにはいきません。学校給食を卒業するまでに、栄養素や食事のバランスについて学び、ひとつでも好き嫌いをなくせるように、友達とはげまし合いながら、毎日の給食で学んでもらえるとがんばりがいがあります。

いっしょうけんめい
がんばります!!

こんげつ ちさんちしょう
今日の地産地消

給食開始日

幼稚園年長 } 4月9日(火)
 小学2~6年生 }
 中学2~3年生 }
 中学1年生... } 4月10日(水)
 小学1年生 } 4月17日(水)
 幼稚園年少 }

給食の時間は、みんな
 で清潔に準備するように
 心がけてくださいね。
 バイ菌などは目には見え
 ません。正しい手洗いや
 消毒の方法を守って、
 安全に準備しましょう。

☆徳島県産
 わかめ・ゆず・すだち・竹の子・
 れんこん・とり肉・ふた肉・
 ☆上板町産
 米・チンゲンサイ・しいたけ・にんじん
 今月は、JA板野郡のご協力により、
 春にんじんを取り入れる予定です。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。
 ※コッパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。