



2019年

4月分献立予定表

上板町学校給食センター

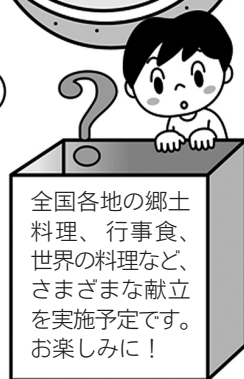
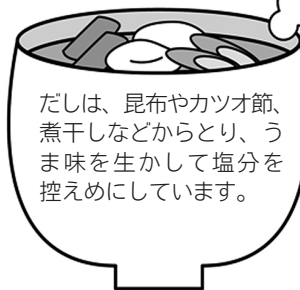
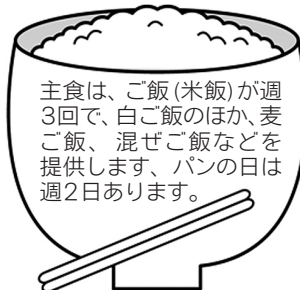
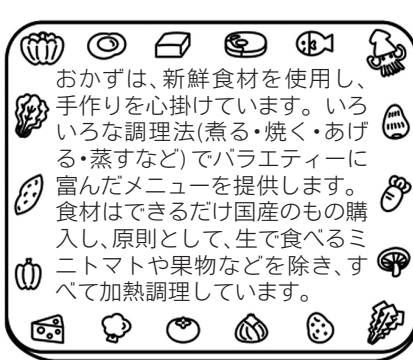


こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い							栄養価 (小学校) (3・4年生)		
		あか	おもに体をつくるもとになる		みどり	おもに体の調子を整えるもとになる		きいろ			おもにエネルギーのもとになる
日	曜 日	主 食 ・ お か ず ・ 牛 乳	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色 の こ い 野 菜	そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物		こ く 類 ・ い も 類 ・ さ と う ・ 菓 子	油 類	エ ネ ル ギ ー kcal	たん 白 質 g
9	火	ごはん 牛乳		牛乳				米		680	25.6
		ふた井	ふた肉		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく		さとう			
		ブロッコリーのかんきつあえ			ブロッコリー				かんきつドレッシング		
		ちくわのいそべあげ(幼～小2:1 小3～:2)	ちくわ	青のり				天ぷらこ	油		
10	水	小型こくとうパン 牛乳		牛乳				パン くろざとう		655	27.2
		チキンピーンズ	とり肉 うずらたまご 大豆		にんじん ビーマントマト	たまねぎ		じゃがいも			
		えだまめサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり					
		おいわいケーキ (小・中)						おいわいケーキ			
11	木	丸型切り込みパン 牛乳		牛乳				パン		610	17.5
		セルフえびカツサンド	えびカツ						油		
		(えびカツ・ポイル野菜・ケチャップソース)			にんじん	キャベツ					
		レタススープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ レタス		じゃがいも			
12	金	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦		670	20.4
		チキンカレー	とり肉 白いんげん豆	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく		じゃがいも	カレールウ		
		フルーツあんぱん				みかん パイン もも		あんぱん			
15	月	ごはん 牛乳		牛乳				米		660	24.6
		ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜)	とり肉 ふた肉 たまご みそ	しらすぼし		おからこんにゃく しょうが もやし きゅうり		さとう	ごま		
		はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ		はるさめ さとう	ごま油		
		青りんごゼリー						青りんごゼリー			
16	火	ごはん 牛乳		牛乳				米		679	27.3
		あじフライ(バックソース)	あじフライ						油		
		イタリアンサラダ				キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング		
		大豆入りきんぴらごぼう	とり肉 大豆 さつまあげ		にんじん ビーマン	ごぼう こんにゃく		さとう	ごま		
17	水	小型コッペパン 牛乳		牛乳				パン		600	21.0
		肉だんご(幼・小:1 中:2)	肉だんご						油		
		れんこんとえだまめのサラダ				れんこん えだまめ コーン きゅうり			ごまドレッシング		
		春キャベツのポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース		じゃがいも			
18	木	メープルジャム						メープルジャム		712	31.8
								パン			
		切り込みコッペパン 牛乳		牛乳							
		セルフホットドック	ウインナー								
19	金	(ウインナー・ポイル野菜・ケチャップ)			にんじん	キャベツ				607	27.1
		コーンポタージュ	とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン					
		スティックチーズ		チーズ							
22	月	たきこみごはん 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう えだまめ		米 さとう		717	26.4
		肉しゅうまい(幼・小:2 中:3)	肉しゅうまい								
		にんじんシリシリ	ツナ		にんじん				油 ごま		
		小松菜のみそしる	とうふ みそ		小松菜	たまねぎ					
23	火	ごはん 牛乳		牛乳				米		637	29.1
		マーボーどうふ	ふた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	おからこんにゃく しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ		さとう でんぶ			
		ばんさんすう	かまぼこ		にんじん	きゅうり キャベツ		はるさめ さとう	ごま ごま油		
		味付けのり		味付けのり							
24	水	おいわいクレープ						おいわいクレープ		650	30.2
		ごはん 牛乳		牛乳				米			
		さわらのすだち風味	さわら			すだち果じゅう					
25	木	ごまあえ				キャベツ 切干しだいこん		さとう	ごま	647	21.5
		ひじきのいために	とり肉 さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく		さとう			
		小型コッペパン 牛乳		牛乳				パン			
26	金	てり焼きチキン	とり肉					さとう でんぶ		686	27.2
		コールスローサラダ(バックマヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり			ノンエッグマヨネーズ		
		ちゅうか風コーンスープ	たまご とうふ		にんじん パセリ	たまねぎ コーン		でんぶ			
26	金	小型コッペパン 牛乳		牛乳				パン		686	27.2
		ミートスパゲティ	ふた肉		にんじん ビーマントマト	おからこんにゃく にんにく たまねぎ		スパゲティ			
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング			
		チョコクリーム						チョコクリーム			
26	金	ごはん 牛乳		牛乳				米		686	27.2
		とり肉のねぎソースあえ	とり肉		ねぎ	しょうが		でんぶ さとう	油		
		ゆずかあえ			にんじん 小松菜	キャベツ ゆず果じゅう		さとう	ごま		
		ふしめんみそしる	かまぼこ みそ	わかめ	にんじん	干しいたけ はくさい		ふしめん			
26	金	子どもの日ゼリー						ゼリー		686	27.2



元気いっばいの新入生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育くんでいきます。さらに給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。



※ 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。
※ コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。
※ 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。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは … 上板町学校給食センター TEL (088) 694 - 2279 FAX (088) 694 - 2292