



2019年

12月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

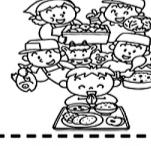
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校 (3・4年生)
日	曜日	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	
2	月	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・海藻など	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
2	月	なるとわかめごはん★牛乳 ちくわのいそべあげ(幼~小2:1 小3~:2) ゆかりあえ ちくせんに すだちゼリー	ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	ゆかり にんじん いんげん	キャベツ ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく	米 天ぷらごはん さとう すだちゼリー	油 648 20.9
3	火	ごはん 牛乳 たいこんのちゅうかに チングン葉のナムル 焼ききょうざ(幼:1 小・中:2)	ふた肉 さつまあげ きょうざ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん チングン葉	しょうが たいこん 干しいたけ もしやし にんにく	米 さとう さとう	ごま油 ごま ごま油 623 23.3
4	水	ひじきごはん 牛乳 さばのみそに そくせきつけ すましる グリームだいふく	とり肉 さばのみそに	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく グリンピース きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ たいこん はくさい	米 さとう ふ クリームだいふく	657 25.4
5	木	小型コッペパン 牛乳 和風パスタ♪ ごぼうサラダ りんご レーズンクリーム	ペーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり りんご	パン スパゲティ レーズンクリーム	696 22.2
6	金	ごはん 牛乳 あつあげとこんにゃくのみそに カリフラワーのあますあえ たこのたこ焼き	ふた肉 うずらたまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく たけのこ カリフラワー	米 さとう さとう さとう たこ焼き	ごま 670 26.6
9	月	ごはん 牛乳 手作り豆天お好み焼き♪(マヨ&ソース) ちゅうか風ブロッコリー	ちくわ 金時豆 たまご ふた肉	牛乳	ねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ	米 小麦粉 油 マヨネーズ ちゅうかドレッシング(にま)	711 25.5
10	火	ごはん 牛乳 とり肉の梅肉焼き クラッシュ大豆あえ とさんこじる しそひじき	とり肉 大豆 豆腐 ふた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	梅 キャベツ たまねぎ コーン	米 さとう さとう じゃがいも	687 30.1
11	水	小型コッペパン 牛乳 白身魚のチリソース ゆで野菜 コーンポタージュ いちごジャム	ホキ	牛乳	にんじん	キャベツ	パン 小麦粉 油	670 24.7
12	木	あずき金時パン 牛乳 チキンナゲット(パックケチャップ) トロネハ海そうラダ ワンタンスープ	牛乳 チキンナゲット(幼~小2:2 小3~:3) 肉ワンタン	牛乳 わかめ	にんじん チングン葉	きゅうり コーン たまねぎ	パン さつまいも 青じそドレッシング	658 26.2
13	金	ナン★牛乳 かくれんぼきのこのドライカレー♪ ハッシュドボート★(幼:1 小・中:2) マカロニサラダ チースタルト★	ふた肉 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	えだまめ しょうが おからこんにゃく にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	ナン カレールウ マカロニ チースタルト	739 30.0
16	月	麦ごはん 牛乳 ベーコンたまご焼き プロッコリーのおかかあえ すき焼き	ベーコンたまご焼き 牛肉 とうふ	牛乳 かつおぶし	プロッコリー にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい たいこん えのきたけ	米 麦 さとう ふ	687 23.2
17	火	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 徳島野菜のシャキシャキサラダ 切干したいこんのもの みかん	さわら 牛肉 とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん いんげん	すだち果じゅう しょうが にんにく れんこん コーン 切干したいこん しょうが 干しいたけ みかん	米 さとう さとう さとう さとう	728 31.3
18	水	小型コッペパン 牛乳 とりのからあげ★ パンパンジー★ ちゅうかスープ クリーム	とり肉 とり肉 ウインナー とうふ	牛乳	にんじん	ににく しょうが キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ コーン	パン でんぱん 油 パンシードレッシング(にま)	618 31.4
19	木	ミニコッペパン 牛乳 みそにこみうどん★ チーズ入りコールスローラダ(フレンチドレッシング) えびの水しおづみ チョコペースト	ふた肉 油あげ チーズ入りコールスローラダ(フレンチドレッシング) えびの水しおづみ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ にんじん	ごぼう たいこん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン うどん フレンチドレッシング	621 23.3
20	金	麦ごはん 牛乳 ハイジライス だいこんとささみの梅サラダ ボテトカップのかぼちゃグラタン ヨーグルト	牛肉 ふた肉 白いんげん豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが ににく たまねぎ しめじ えだまめ だいこん きゅうり	米 麦 ハヤシルウ 梅ドレッシング ボテトカップのかぼちゃグラタン	759 26.2
23	月	カレーピラフ 牛乳 もみの木ハンバーグ(パックケチャップ) プロッコリーとコーンのサラダ かぶのコンソメスープ クリスマスケーキ	とり肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ににく えだまめ コーン えのきたけ かぶら たまねぎ	米 ちゅうかドレッシング チョコケーキ	710 29.8

★印はリクエスト献立、♪は献立コンテスト入賞メニューです。

ちゅうかっこ ねんせい き
中学校3年生に聞きました！「卒業までにもう一度食べたい給食」

- 1位 お米のタルト
2位 とり肉のねぎソースあえ
3位 あげパン
3位 フルーツポンチ



その他、キムタク丼、から揚げ、焼きビーフなどのリクエストもありました。
11月～2月の給食に取り入れますので、お楽しみに!!

12/22

冬至



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができます。冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！

ビタミンC、β-カロテン

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！

こんにゃく
れんこん
なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べる運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

かぜに負けない体をつくろう！

いよいよ今年最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることができます。



献立紹介コーナー

今月の給食には、上板町でとれたお米・プロッコリー・カリフラワー・大根・かぶら・ほうれん草を使用します。また、あったらいいなこんな献立コンテストの入賞献立「和風パスタ」「手作り豆天お好み焼き」「かくれんぼきのこのドライカレー」が登場します。他にも、中学3年生のリクエストメニューも盛りだくさん！お楽しみに！

* 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。
※ ッコペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

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

