



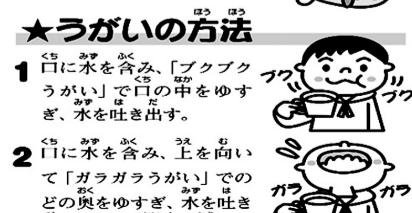
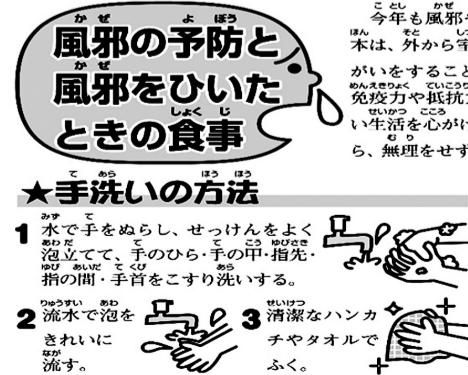
2020 年

2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 (小学校 (3・4年生))
		あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのものとなる	
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・葉子	油類	エネルギー たんぱく質 kcal
3月	ごはん 牛乳 いわしの梅に おひたし 切り干し大根のたまごとじ せつぶん豆	いわしのうめに とり肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん にんじん いんげん	キャベツ 切り干し大根 干ししいたけ	さとう さとう	ごま	681 31.0
4火	ごはん 牛乳 キムタク丼★ じゃがいもサラダ チーズちくわ(幼:1 小中:2) のむヨーグルト	ふた肉 ツナ ちくわ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん にら	はくさい はくさいキムチ たまねぎ つぼづけ きゅうり コーン	米 じゃがいも	ごま油 サザンドレッシング	712 28.5
5水	小型コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんとえた豆のサラダ はくさいと肉たんこスープ ほんかん	かぼちゃひき肉フライ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん えだ豆 コーン きゅうり たまねぎ はくさい えのきだけ ほんかん	パン さとう	油 ごまドレッシング	626 21.4
6木	小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン チーズ入りコールスローサラダ フレンチドレッシング いちごジャム	ふた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマントマト にんじん	たまねぎ しめじ ににく キャベツ コーン きゅうり	パン スパゲティ フレンチドレッシング	いちごジャム	655 24.9
7金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	ふた肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ににく たまねぎ しょうが えだまめ りんご みかん バイン もも ブルーベリー	米 麦 じゃがいも	カレールウ	669 21.1
10月	ごはん 牛乳 とり肉とたいこんのみそに すだちすあえ はま松ぎょうざ クレープ★	とり肉 うずらたまご みそ ぎょうざ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん キャベツ すだち果じゅう	米 さとう さとう	いちごクレープ	662 25.7
12水	丸型切り込みパン 牛乳 セルフフィッシュバーガー【魚フライ ボイル野菜・ノンエッグタルタル・チーズ(中) 根菜ボトフ	魚フライ チーズ(中)	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ れんこん たまねぎ しめじ グリンピース	パン じゃがいも	油 ノンエッグタルタルソース	650 28.7
13木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース マカロニサラダ ちゅうかスープ コーヒー牛乳のもと	ハンバーグ ツナ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン さとう マカロニ はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	666 25.9
14金	あわぎゅ ませごはん 牛乳 菜の花のごまあえ タイピーエン ブチシュークリーム	牛肉 214 ふた肉	牛乳 わかめ しらす干し 菜の花 にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん	しょうが れんこん キャベツ ににく はくさい たけのこ もやし 干ししいたけ	米 さとう さとう はるさめ ブチシュークリーム	ごま ごま ごま油	625 22.3
17月	ごはん 牛乳 徳島県産すだちぶりのてり焼き カラフルなます 冬野菜ばかばみそしる 上板町産いちご	ぶり かまぼこ 肉だんご かまぼこ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん にんじん にんじん ねぎ	きゅうり だいこん すだち果じゅう えのきだけ はくさい いちご	米 さとう さとう さとう さとう	でんぶん ごま	693 29.4
18火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ナムル えびフリッター	ふた肉 とうふ みそ えび	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが ににく たまねぎ 干ししいたけ おからこんにゃく もやし しょうが	米 さとう さとう さとう	でんぶん ごま油 油	686 25.0
19水	小型コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ コンボタージュ りんごジャム	19日 とり肉 19日 とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ コーン	パン でんぶん マーマレード りんごジャム	イタリアンドレッシング	686 30.2
20木	小型チョコチップパン 牛乳 焼きビーフン★ こぼうサラダ お米のタルト★	ふた肉 いか えび	牛乳	にんじん ピーマン にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	パン／チョコレート ビーフン さとう お米のタルト	ごま油 ごまドレッシング	717 27.1
21金	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ★ <td>ゆずかあえ ひじきと大豆のいたために</td> <td>とり肉 大豆 さつまあげ</td> <td>牛乳 ねぎ</td> <td>しおが 小松菜 にんじん にんじん いんげん</td> <td>さとう さとう さとう</td> <td>でんぶん 油 ごま</td> <td>665 29.4</td>	ゆずかあえ ひじきと大豆のいたために	とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ねぎ	しおが 小松菜 にんじん にんじん いんげん	さとう さとう さとう	でんぶん 油 ごま	665 29.4
25火	ごはん 牛乳 さはのみそに ゆかりあえ ふしめんじる ヨーグルト	さはのみそに 油あげ	牛乳 ヨーグルト		ゆかり ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ 干ししいたけ だいこん はくさい	ふしめん	665 24.0
26水	丸型切り込みパン 牛乳 セルフコロッケバーガー ^(コロッケ・ボイル野菜・マヨ&ソース) さつまいものミネストローネ★	ウインナー	牛乳	にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ ににく たまねぎ	パン コロッケ さつまいも	油 マヨネーズ	684 20.9
27木	コッペパン 牛乳 ピーフシチュ 切り干したいこんサラダ りんご	牛肉 白いんげん豆 かまぼこ	牛乳 小松菜	にんじん にんじん	ににく たまねぎ しめじ 切り干し大根 キャベツ りんご	パン じゃがいも	ハヤシルウ らうかつドレッシング(ごま)	667 24.6
28金	菜めし 牛乳 かれいのからあげ プロッコリーかんきつあえ ぶたじる	かれい ぶた肉 みそ	牛乳 青菜	にんじん にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 さといも	油 かんきつドレッシング	610 27.0

★印は中学三年生のリクエスト献立です。17日の献立は高志小5年生児童が考えた献立です。



※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