



2020年

3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	
日	曜日	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ととなる	小学生 (3・4年生)	
1	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
2	月	ごはん 牛乳 さわらのゆすみそかけ じゃがいものそぼろに そくせきあえ のりたまふりかけ	さわらみそ とり肉 さつまあげ たまご	牛乳	にんじん ねぎ こんぶ のり	ゆず果しづう おからこんにゃく しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	さとう さとう	ごま	たんぱく質 g 671 29.2
3	火	うめちりごはん 牛乳 かきじいのあつ焼きたまご 菜の花のおひたし きんぴらごぼう ひなまつりゼリー	たまご焼き とり肉 ちくわ	牛乳 しらす干し	菜の花 にんじん にんじん ピーマン	梅干し キャベツ ごぼう こんにゃく	さとう さとう	ごま	635 22.1
4	水	小型コッペパン 牛乳 かにかまの天ぷら ちゅうか風ブロッコリー 五目うどん チョコ大豆クリーム ハニーピーナッツ	かまぼこ	牛乳	わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	コーン たまねぎ たいこん	パン 天ぷら うどん チョコ大豆クリーム ハニーピーナッツ	ちゅうかドレッシング(ごま) 652 23.8
5	木	切り込みコッペパン 牛乳 セルフバーグサンド (ハンバーグ・ポイル野菜・ケチャップ) パンフキンボタージュ オレンジ	ハンバーグ	牛乳 牛乳	牛乳	にんじん にんじん かばちゃ バセリ	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン	691 28.0
6	金	麦ごはん 牛乳 牛すじカレー フルーツ白玉	牛肉 白いんげん豆	牛乳	だっしゅんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん バイン もも	米 麦 じゃがいも 白玉だんご いちごゼリー	カレールウ 692 22.5
9	月	ごはん 牛乳 かれいのしょうがに きゅうりのおかかあえ ふた肉とこんにゃくのみそに	かれい しょうがに ふた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳	かつおぶし	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ こんにゃく たけのこ たいこん	米 さとう さとう	612 27.3
10	火	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) (ポイル野菜) わかめスープ チーズムース	ふた肉 とり肉 みそ たまご どうふ	牛乳 わかめ チーズムース	しらす干し ねぎ	にんじん	おからこんにゃく しょうが もやし きゅうり たまねぎ コーン 干しこいたけ	米 麦 さとう ごま	663 25.3
11	水	小型コッペパン 牛乳 焼きうどん ごぼうとコーンのサラダ りんご 黒豆きなこクリーム	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 青のり	にんじん	牛乳	もやし キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン りんご	パン うどん 黒豆きなこクリーム	ごまドレッシング(ごま) 704 25.2
12	木	小型切り込み丸パン 牛乳 えびカツバーガー(えびカツ ボイル野菜・ケチャップソース) ミネストローネ おいしいケーキ	えびカツ ウインナー	牛乳	にんじん にんじん バセリ トマト	牛乳	キャベツ にんにく たまねぎ	パン 油 かんきつドレッシング マカロニ じゃがいも ロールケーキ	642 25.1
13	金	ごはん 牛乳 高野どうふのたまごじ 星形ボテト(2個) 海とうサラダ 味付けのり	高野どうふ とり肉 たまご	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しこいたけ	米 さとう ボテト	607 26.6
16	月	カレー・ピラフ 牛乳 スパゲティサラダ 肉しゃうまい(2個) にら玉スープ 上板町産いちご	とり肉 ベーコン ツナ しゃうまい かまぼこ たまご	牛乳	にんじん にんじん にら	にんじん にんじん にら	にんにく たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり	米 スパゲティ でんぶん	和風ドレッシング 612 26.6
17	火	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 きゅうりのかおりづけ たまねぎのみぞしる ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん いんげん	牛乳	おからこんにゃく しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	米 麦 さとう さとう ごま油 ふ	689 27.9
18	水	小型コッペパン 牛乳 あげ魚のすだち風味 さつまいもサラダ ちゅうか風コーンスープ	メルルーサ ツナ たまご とうふ	牛乳 ブロッコリー にんじん バセリ	牛乳	にんじん	すだち果しづう にんじん たまねぎ コーン	パン でんぶん さとう さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ でんぶん	652 28.8
19	木	小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ ちゅうかサラダ レーズンクリーム	毎19日 食餉の日 ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 切り干したいこん	パン スパゲティ さとう レーズンクリーム	654 24.9
23	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のごま風味 ゆかりあえ だいこんのちゅうかに	とり肉 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ゆかり にんじん ねぎ	牛乳	牛乳	しょうが キャベツ きゅうり しょうが だいこん 干しこいたけ	米 麦 でんぶん さとう 油 ごま さとう ごま油	692 31.8

今年も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間をお過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。

() 食事の前に必ず手を洗った。守ることができた。

() 食事のマナーを守ることができた。

() 苦手な食べ物にも挑戦できた。

() 朝ごはんを毎日食べた。

() おやつは時間と量を決めて食べた。

() にぎやかに元気よく笑顔を見ることができた。

() 空っぽになって教室からもどってきた食缶を見ることが、スタッフ全員の大きな励みになっています。

() ながらおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。
また卒業生のみなさんには給食を通して会った味のことを忘れず、
給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれから的生活に生かしてください。

* 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

「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック!

