



2021 年

## 1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)	
		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・果子	油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	金	★鳴門わかめごはん 牛乳 はまちのてり焼き こうはくなます 白玉ぞうに チーズ(中)(3c)	はまち 油あげ かまぼこ どうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	だいこん すだち果じゅう だいこん はくさい	米 麦 さとう でんぶん さとう 白玉団子	ごま	676	26.7
12	火	★ごはん 牛乳 ★ポークカレー ★ナタデココ入りフルーツポンチ	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふんにゅう	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 じゃかいも ナタデココ ゼリー	カレールウ	691	20.3
13	水	小型コッペパン 牛乳 ★和風スパゲティ かぶらとツナのサラダ りんご チョコクリーム	ベーコン ちくわ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぶらの葉	にんにく たまねぎ まいたけ しめじ かぶら りんご	パン スパゲティ	ごまドレッシング(ごま)	670	21.6
14	木	★きなこあげパン 牛乳 じゃかいものベーコンに だいこんサラダ	きなこ ベーコン とり肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	パン さとう じゃかいも	油 かんきつドレッシング	700	25.3
15	金	ごはん 牛乳 ★さわらのゆずみそかけ 菜の花のおひたし むらくもじる ★ブチュー	さわら みそ とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花 にんじん	ゆず果じゅう キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう さとう でんぶん ブチュー		689	29.0
18	月	ごはん 牛乳 ★かぼちゃひき肉フライ ★ゆかりあえ れんこんきんぴら ★とうにゅうパンナコッタ	かぼちゃひき肉フライ	牛乳	ほうれんそう 赤しそ にんじん	はくさい れんこん グリンピース こんにゃく	米	油 ごま油 ごま	697	21.1
19	火	★たきこみごはん 牛乳 さばのみぞれに すだちすあえ ★ふたじる	さばのみぞれに 19日 飯日	とり肉 油あげ しらす干し わかめ	牛乳 にんじん ねぎ	れんこん たけのこ ごぼう 干しいたけ えだまめ こんにゃく キャベツ きゅうり すだち果じゅう たまねぎ だいこん しめじ	米 麦 さとう さとう	ごま	652	30.4
20	水	コッペパン 牛乳 ポークピーンズ 切り干したいこんのサラダ メープルジャム	ぶた肉 大豆 うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん こまつな	たまねぎ 切り干したいこん キャベツ	パン じゃかいも さとう メープルジャム	ちゅうかドレッシング(ごま)	666	27.9
21	木	スイートパン 牛乳 とり肉のハーブ焼き プロッコリーとコーンのサラダ はくさいととうふのスープ	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	プロッコリー にんじん ねぎ	コーン はくさい たまねぎ	パン	サウザンドレッシング	661	29.5
22	金	ごはん 牛乳 阿波牛のすき焼き 地産地消 にんじんシリシリ しそひじき	牛肉 焼きとうふ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく はくさい だいこん まいたけ 白ねぎ	米 さとう ふ さとう	油 ごま	694	27.0
25	月	ごはん 牛乳 徳島県産はものいそべフライ ぶた肉とごぼうのために ★ポンずあえ 地産地消 ふりかけ	はものいそべフライ ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	米 さとう	油 ごま ごま	693	28.6
26	火	ごはん 牛乳 ★キムタク丼 ★ナマル 焼きぎょうざ (2c) ★ヨーグルト	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ キムチ つぼづけ もやし しょうが	米 さとう	ごま油 ごま油	672	24.4
27	水	小型コッペパン 牛乳 阿波牛のビーフシチュー 地産地消 ★スパゲティサラダ ★バイン(生)	牛肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり バイン(生)	パン じゃかいも スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ	658	27.2
28	木	小型なると金時パン 牛乳 とくしまラーメン チーズちくわ(幼・小:2 中:3) ★ばんさんすう	ぶた肉 チーズちくわ ハム たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たけのこ にんにく たまねぎ もやし	パン さつまいも さとう ちゅうかめん		655	28.7
29	金	ごはん 牛乳 阿波尾鶏のおやごどんぶり 地産地消 おさかなナゲット(幼・小:2 中:3) ならえ	とり肉 たまご おさかなナゲット 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく れんこん だいこん ゆず果じゅう	米 さとう でんぶん さとう	ごま	652	32.2

★印は中学3年生のリクエスト献立です。

中学3年生に聞きました!「卒業までにもう一度食べたい給食」

中学3年生に聞いたリクエストメニューのアンケート結果がでました。

3学期の献立にとりいれますのでおたのしみに！



## 主食部門

- 1位 揚げパン  
2位 あわギュー混ぜごはん  
2位 カレー

## 主菜部門

- 1位 とり肉のネギソースあえ  
2位 からあげ  
2位 ハンバーグ

## 副菜部門

- 1位 ミネストローネ  
2位 ポテトサラダ  
3位 チーズ入り  
ヨールスローサラダ

デザート部門

- 1位 お米のタルト  
2位 フルーツポンチ  
3位 パイナップル

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん しょうわ ねんど はじ  
全國学校給食週間は昭和 25 年度から始まった  
もくとぎ じこうし がっこうきゅうしょく はじ

目的に実施されます。学校給食は、  
のでしたが、現在では役割が大き  
力を身につけるための重要な役割を

A black and white illustration of a woman with short, wavy hair and glasses, smiling warmly at a young girl with dark hair tied back in a ponytail. The girl is also smiling. They appear to be in a close, affectionate interaction.

じゅう わ  
昭和 25(1950)年~

はじ  
ら始まつた取り組みで、毎年、空  
きとく  
まいとし  
かう

もと貧しい子どもたちを削えさせ  
かり、子どもたちが望ましい食育  
っています。

めいじ ねん  
**明治 22(1889)年~**

やまがたけんのおかまち しょうがっこう  
山形県鶴岡町の小学校で、  
弁当を持ってこられない子たち  
ご飯と魚や野菜を中心とした  
を提供したのが学校給食のはじ  
。その後、全国へと広がるが、

による食料難で中止される。  
**昭和38(1963)年~**

かいはつ  
ソフトめんが開発され、人気  
よくな。翌年には牛乳の本格供  
ふくはしりょうへと  
はじまり、脱脂粉乳から牛乳へと  
替えが進む。

うしょく り かい かんしん ふか  
食への理解や関心を深めるこ。  
えいようじょうたい かいせん

昭和 22(1947)年～

昭和 51(1976)年~

へいはんさゅうしょく せいしき はじ  
米饭給食が正式に始まり、カラ  
ンチスや炊き込みご飯、ピラフな  
どもじょうはばら  
登場し、メニューの幅が広がっ  
いく。

※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。  
※アルギンの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。  
【一ヶ月】に1回、**吉野家**の当社が選定した商品をお届けします。

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