



2021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/gakkokuyusyokucenter/>



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
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・海苔など	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	たんぱく質 g
1	月	ごはん 牛乳 ★どりのからあげ ちくさあえ ★みそしる	とり肉 油あげ たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ こんにゃく たまねぎ だいこん	米 でんぷん さとう	油	652	27.9
2	火	ゆかりごはんの手まきずし 牛乳 たまごやき(幼・小:1 中:2) ウインナー(幼:1 小・中:2) かに風味かまぼこ ★ツナサラダ 手まきのり ずまし汁	たまごやき ウインナー かに風味かまぼこ ツナ	牛乳 のり わかめ	赤しそ にんじん ねぎ	きゅうり コーン たけのこ えのきたけ だいこん はくさい	米	ノンエッグマヨネーズ	655	26.2
3	水	★小型チョコチップパン 牛乳 ★ミートスパゲティ チキンのかおり焼き(幼・小:2 中:3) ★チーズ入りコールスローサラダ	ふた肉 大豆 チキンのかおり焼き	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン チョコレート スパゲティ	コールスロードレッシング	670	27.5
4	木	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに コーンあえ マカロニスープ クリーム	いわしのトマトに とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ クリーム		655	25.9
5	金	★カレーピラフ 牛乳 ★ポテトサラダ コーンポタージュ	とり肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン えだまめ きゅうり たまねぎ コーン	米 麦 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	676	24.7
8	月	ごはん 牛乳 ★あつ焼きたまご おひたし おでん風にももの ふりかけ	あつ焼きたまご ふた肉 あつあげ ちくわ	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん	キャベツ 切り干しだいこん しょうが こんにゃく だいこん	米 さとう さとう	ごま	651	26.0
9	火	★あわぎゅうまぜごはん 牛乳 きゅうりとキャベツのすのもの はくさいのみそ汁 ★いちごタルト	牛肉 いか とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい	米 麦 さとう さとう	ごま	633	22.0
10	水	★小型キャラットパン 牛乳 徳島県産足赤エビのかきあげ わかめうどん じゃがりこあえ	足赤エビのかきあげ とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ もやし れんこん	いちごタルト キャラットパン うどん さとう	油 ごま	625	23.2
12	金	ごはん 牛乳 ★ハヤシライス グリーンサラダ	ふた肉 牛肉 白いんげん豆 とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	米 じゃがいも	ハヤシルー サウザンドレッシング	658	22.8
15	月	★いもころごはん 牛乳 さんまのすだちおろしに はくさいのおかあえ 小松菜の具だくさんみそしる ヨーグルト(中)	さんまのすだちおろしに 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 しらす干し かつおぶし	にんじん にんじん 小松菜	はくさい きゅうり たまねぎ しめじ だいこん	米 麦 さつまいも さとう	油 ごま	656	26.5
16	火	★五目ピラフ 牛乳 ★れんこんとハムのサラダ ★ミネストローネ クリームブッセ	とり肉 ハム ウインナー	牛乳	にんじん にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン グリンピース れんこん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 麦 マカロニ じゃがいも クリームブッセ	ごまドレッシング	646	22.7
17	水	コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー フレンチサラダ りんご キャラメルクリーム	とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー にんじん	カリフラワー はくさい かぶ きゅうり キャベツ コーン りんご	パン	フレンチドレッシング	681	25.2
18	木	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ ヘアチョコ	とり肉 とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲン菜	はくさい たまねぎ もやし えのきたけ	パン マーマレード でんぷん	ちゅうかドレッシング(ごま)	677	29.5
19	金	ごはん 牛乳 ちゅうかどんぶり あげぎょうざ(幼・小:2 中:3) そくせきづけ	ふた肉 えび いか ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲン菜 こんぶ	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ きゅうり	米 さとう でんぷん	油	632	26.5
22	月	ごはん 牛乳 ★さけチーズフライ(バックチャップ) ブロッコリーのかんぎつあえ きのこのコンソメスープ ふじざんゼリー	さけチーズフライ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ブロッコリー たまねぎ 干しいたけ えのきたけ しめじ	米 ゼリー	油 かんぎつドレッシング	682	25.1
24	水	小型シュガーパン 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツのマリネ オレンジ	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	パン さとう スパゲティ	イタリアンドレッシング	647	24.0
25	木	コッペパン 牛乳 ハムステーキ ミニサラダ ごんさいポトフ みかんジャム	ハム ふた肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく れんこん だいこん たまねぎ	パン	コーンクリーミードレッシング みかんジャム	665	26.1
26	金	菜めし 牛乳 焼きそば(バックぼんず) はくさいのつけあわせ ひじきのいために かたぬきレアチーズ	そば とり肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ひじき チーズ	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい ごぼう たけのこ こんにゃく	米 じゃがいも さとう		675	30.0

★印は中学3年生のリクエスト献立です。10日の「徳島県産足赤エビのかきあげ」は、コロナの影響により消費の落ち込んだ徳島県産食材の消費拡大をはかるために、国の補助事業を活用し徳島県から無償提供いただいたものです。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめに水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に！

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

- たんぱく質**：体力をつける。魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品。
- ビタミンA**：のどや鼻などの粘膜を保護する。ウナギ、キンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草。
- ビタミンE**：血行をよくする。アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ。
- ビタミンC**：免疫力を高める。野菜、いも類、果物、薬物。

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

※ 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