



2021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/

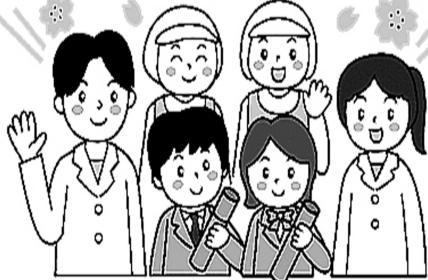


こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校 3・4年生)
日	曜日	主食・おかず・牛乳	あか おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	油類		
1	月	ごはん 牛乳 ★とり肉のねぎソースあえ ★きゅうりのかおりづけ みそしる	魚・肉・たまご・豆・豆製品など とり肉 とうふ みそ	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど 牛乳 わかめ	色のこい野菜 にんじん	その他の野菜・果物 たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん さとう	エネルギー kcal たん白質 g 669 27.4
2	火	ごはん 牛乳 ★ポークカレー ★トロネバかいそうサラダ ビビビチーズ(幼・小:2 中:3)	ふた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふんにゅう 海そう チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご きゅうり コーン	じゃかいも カレールウ	666 21.5
3	水	小型コッペパン 牛乳 ★焼きうどん れんこんのサラダ ひなあられ チョコ大豆クリーム	ふた肉 さつまあげ ソナ	牛乳 青のり	にんじん プロッコリー	もやし キャベツ たまねぎ れんこん コーン	パン うどん 和風ドレッシング ひなあられ チョコ大豆クリーム	656 25.8
4	木	丸型切り込みパン 牛乳 ★セルフロッカバーガー ^(コロック・ゆで野菜・ケチャップソース) 野菜スープ 徳島県産いちご 地産地消	牛肉コロッケ ベーコン	牛乳 にんじん にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ いちご		パン 油	658 21.2
5	金	ごはん 牛乳 ★牛丼 ★こぼうとコーンのサラダ さつまいもチップス	牛肉 ふた肉	牛乳 にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ こぼう きゅうり コーン	米 さとう さとう さつまいもチップス	ごまドレッシング ごま	657 21.7
8	月	★ふたキムチチャーハン 牛乳 ★ちゅうか風コーンスープ ★チングンサイのナムル ★お米のタルト	ふた肉 とうふ たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんにく キムチ はくさい たまねぎ えだまめ たまねぎ コーン もやし	米 麦 さとう でんぶん さとう お米のタルト	ごま油 ごま油	703 26.2
9	火	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 ひじきサラダ さつまじる	さわら ソナ とうり肉 みそ	牛乳 ひじき にんじん にんじん ねぎ	すだち果じゅう キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん さとう さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	660 27.6
10	水	コッペパン 牛乳 ポークピーナッツ コーンあえ メープルジャム	ふた肉 大豆 うずらたまご	牛乳 にんじん トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	パン じゃかいも さとう さとう メープルジャム		668 28.6
11	木	★小型こくとうパン 牛乳 ★ハンバーグテミグラスソース ★イタリアンサラダ コソソメースプ ★おいわいケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 こまつな にんじん	キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ	黒ざとう パン さとう イタリアンドレッシング ケーキ		691 24.9
12	金	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 切り干したいこんのちゅうかあえ タイビーエン	とり肉 ふた肉	牛乳 ヨーグルト にんじん にんじん	切り干したいこん きゅうり キャベツ にんにく はくさい たけのこ もやし 干しいたけ	米 さとう さとう はるさめ	ごま油 ごま油	638 25.8
15	月	ごはん 牛乳 ビビンバ(肉みそ) (ボイル野菜) ちゅうかスープ 巣立ちゼリー	とり肉 ふた肉 大豆 みそ たまご とうふ	牛乳 にんじん にんじん 小松菜	しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ コーン	米 さとう すだちゼリー	ごま油 ごま	639 23.5
16	火	ごはん 牛乳 焼き肉風いため きひなこのカリカリフライ(幼・小:2 中:3) きゅうりのしおこんふあえ	ふた肉 みそ きひなこのカリカリフライ かにかま	牛乳 しおこんぶ 牛乳	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう 油 ごま油		638 25.7
17	水	コッペパン 牛乳 魚のみぞマヨネーズ焼き プロッコリーのかんきつあえ レタススープ	さわら みそ ウインナー	牛乳 バセリ プロッコリー にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ レタス	パン ノンエッグマヨネーズ かんきつドレッシング		644 29.7
18	木	小型コッペパン 牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ いちごジャム	ベーコン とり肉	牛乳 生クリーム 牛乳 生クリーム にんじん チングンサイ プロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	パン スパゲティ サウザンドレッシング いちごジャム		652 24.1
19	金	ごはん 牛乳 さばのみそに キャベツと油あげのあますあえ さわにわん 味付けのり	さばのみそに 油あげ ふた肉	牛乳 のり 牛乳 にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり すだち果じゅう たいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 さとう さとう ごま		635 26.3
22	月	ごはん 牛乳 マーボーれんこん かぼちゃひき肉フライ パンパンジー	ふた肉 大豆 かぼちゃひき肉フライ とり肉	牛乳 わかめ 牛乳 にんじん にんじん	にんにく しょうが れんこん たまねぎ 干しいたけ えだまめ もやし きゅうり	米 さとう 油 パンパンジー(ごま)		650 22.5
23	火	ひじきごはん 五目あつ焼きたまご ゆずかあえ 小松菜のみそ汁 プリン	とり肉 五目あつ焼きたまご とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき しらす干し にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく グリンピース きゅうり キャベツ ゆず たまねぎ えのきたけ	さとう さとう じゃかいも プリン		639 25.7

★印は中学3年生のリクエスト献立です。

そつぎょう

ご卒業おめでとうございます



ともだち せんせいがた わか さび ゆめ
友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と
きぼう み あら みち たいいっぽ
希望に満ちた新しい道への第一歩です。これか
さき た いっしょうづ
ら先も食べることは一生続きます。そして、私
からだ た
たちの体は食べたものでつくられています。
きゅうりくとお えいよう
給食を通して、栄養バランスをはじめ、地域の食
ぶんか ひと おも きも
文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなか
かん まな
とを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

※4日の「徳島県産いちご」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無償提供いただいたものです。なかには上板町産のいちごも含まれています。おいしくいただいてくださいね。



※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。

おすすめ
給食レシピ

★鶏肉のねぎソースあえ

<作り方>

- ① 鶏肉に酒としょうがをもみ込んでおく。
- ② タレの調味料を合わせて沸かし、最後にねぎを一煮立させて火を止める。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げ、②をからめる。

(分量4人分)

①	鶏もも肉 酒 おろししょうが 片栗粉 揚げ油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 水 葉ねぎ	260g 小さじ1杯 適量 適量 適量 大さじ1.5杯 小さじ1.5杯 小さじ1.5杯 大さじ1.5杯 小さじ2杯 20g
②		

<ひと口メモ>

- *タレをからめる時は、お肉かタレのどちらかが温かいことがポイントです。しっかり味がしみこみます。
- *ご家庭で作る時は、タレを沸かす時にねぎを入れるのではなく、出来上がりに振りかけてよいでしょう。

