



2021年

4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	種実類・油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9	金	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ しゃっきりごまあえ みそしる	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 にんじん チングンサイ にんじん ねぎ	その他の野菜・果物・きのこ もやし れんこん たまねぎ えのきたけ	ごく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	
12	月	ごはん 牛乳 いわしのうめに おかかあえ 切り干したいこんのもの あいわいクレープ	牛乳 いわしのうめに かつかぶし	牛乳 にんじん にんじん いんげん	きゅうり キャベツ 切り干したいこん 干しこいたけ	米 さとう でんぶん さとう ごま じゃがいも	637	22.5	
13	火	五目チャーハン 牛乳 あげぎょうざ(幼・小:2 中:3) ぎょうざ コーンあえ 肉だんごのスープ	ぶた肉 やきぶた ぎょうざ	牛乳 小松菜 わかめ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ 干しこいたけ えのきたけ	米 麦 さとう	634	23.7	
14	水	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ペーパン	牛乳 にんじん チングンサイ	キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ	パン マーマレード コールスロードレッシング	641	27.0	
15	木	小型こくどうパン 牛乳 ミートソパゲティ ごぼうとひじきのサラダ オレンジ	ぶた肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン トマト ごぼう キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン 黒ざとう スパゲティ ごまドレッシング	633	22.8	
16	金	ごはん 牛乳 ポークカレー ゼリーあえ	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしゅんにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 じゃがいも ゼリー	684	20.2
19	月	チキンライス 牛乳 肉しゅうまい(幼・小:2 中:3) 肉しゅうまい ミニサラダ やさいスープ あいわいゼリー	とり肉 肉しゅうまい	牛乳 ペーパン	にんじん トマト にんじん チングンサイ	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	米 麦 コーンクリーミーサラダ ゼリー	637	26.3
20	火	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ひじきサラダ さわにわん	さわら みそ ツナ ぶた肉	牛乳 ひじき にんじん ねぎ	にんじん トマト にんじん チングンサイ	ゆず果じゅう キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	パン さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	628	27.8
21	水	コッペパン 牛乳 ポークヒーンズ 野菜サラダ りんご みかんジャム	ぶた肉 大豆	牛乳 にんじん	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり りんご	パン じゃがいも 和風ドレッシング みかんジャム	683	27.2
22	木	スイートパン 牛乳 ハムステーキ キャベツのマリネ ラビオリースープ	ハムステーキ	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン イタリアンドレッシング	677	26.5
23	金	ごはん 牛乳 ささみなんばん(ノンエッグタルタルソース) ちゅうかサラダ わかめスープ	とり肉 いか とうふ	牛乳 わかれ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たまねぎ もやし 干しこいたけ	米 天ぷらこ さとう 油 ノンエッグタルタルソース ちゅうかドレッシング	631	27.7
26	月	ごはん 牛乳 じゃがいもとあつあげのそぼろに れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ しそひじき	とり肉 大豆 あつあげ	牛乳 にんじん しそひじき	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース れんこん えだまめ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう さとう	664	24.1
27	火	たきこみごはん 牛乳 高野どうふのもの すだちすあえ 豆乳のマフィン	ぶた肉 油あげ 高野どうふ とり肉	牛乳 にんじん わかれ	にんじん いんげん にんじん	たけのこ ごぼう しめじ たまねぎ グリンピース 干しこいたけ キャベツ きゅうり すだち果じゅう	パン じゃがいも さとう マフィン	643	25.6
28	水	小型コッペパン 牛乳 和風スパゲティ チキンのかおり焼き(幼・小:2 中:3) チキンのかおり焼き グリーンサラダ メープルジャム	ペーパン	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ コーンクリーミードレッシング メープルジャム	627	24.1
30	金	ごはん 牛乳 あじフライ (パックソース) プロッコリーとコーンのサラダ ふたじる	あじフライ	牛乳 プロッコリー にんじん ねぎ	にんじん コーン	こんにゃく だいこん しめじ	米 油 サウザンドレッシング	643	25.7

ご入学・ご進級おめでとうございます

はる あたた よう き つつ なか しんねん ど むか しにゅうせい
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えるました。新入生
のみな はじ がっこせいかつ きたい ふあん
の皆さん、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱい
のことを思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りな
がらの給食時間となります。皆さん安心して給食を食べら
れるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに
努めています。1年間よろしくお願い致します。

* 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。
 * 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。

学校給食の役割



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