



2021年

## 12月分献立予定表

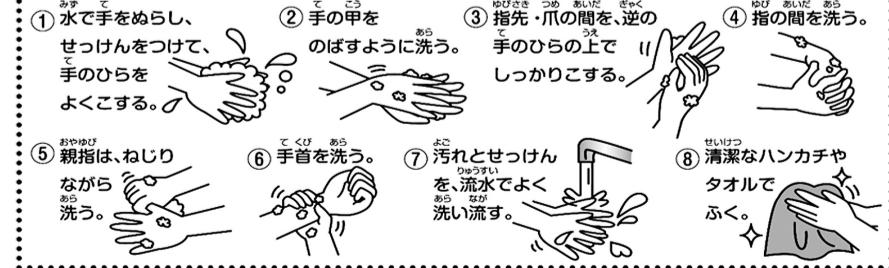
上板町学校給食センター ホームページ  
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

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	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1	水	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・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類
2	木	小型コッペパン 牛乳 みそにこみうどん チーズちくわ(幼・小・2 中・3) れんこんとハムのサラダ ペアチョコ	ぶた肉 油あげみそ チーズちくわ ハム	牛乳	にんじんねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ しょうが れんこん キャベツ きゅうり	パン うどん ごまドレッシング チョコクリーム	618 24.6
3	金	ごはん 牛乳 いわしのうめに とり肉とこんにゃくのみそに おひたし	いわしのうめに とり肉 うすらたまご あつあげみそ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ	米 さとう さとう	665 31.8
6	月	五目チャーハン 牛乳 手作り肉だんごのスープ さつまいもサラダ かたぬきチーズ	ぶた肉 焼きぶた とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく たまねぎ たけのこ えた豆 しょうが はくさい ほししいたけ	米 麦 でんぶん はるさめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	676 26.3
7	火	ごはん 牛乳 たいこんのちゅうかに ちゅうかサラダ 味付けのり 焼きプリンタルト	ぶた肉 さつまあげ とり肉	牛乳	にんじんねぎ わかめのり	しょうが だいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう ごま油 ちゅうかドレッシング(ごま) 焼きプリンタルト	670 23.9
8	水	小型コッペパン 牛乳 スープスパゲティ イタリアンサラダ いちご＆マーガリン	ペーコン とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	パン スパゲティ いちごジャム マーガリン	645 24.1
9	木	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに シugaポテト 野菜スープ	いわしのトマトに	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ	パン さつまいも さとう 油	641 23.7
10	金	ごはん 牛乳 わふうきのハンバーグ ゆずかあん さつまじる こくどうビーンズ(中)	ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな にんじんねぎ	えのきたけ キャベツ ゆず果じゅう ごぼう たまねぎ しめじ じゃがいも こくどうビーンズ	米 さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう	625 24.6
13	月	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ みかん	ぶた肉 白いんげん豆	だっしゅんにゅう牛乳	にんじん にんじん	ににく しょうが たまねぎ えた豆 りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	米 じゃがいも カレールウ コールスロードレッシング	674 22.2
14	火	ごはん 牛乳 おでん風にもの ごぼうとひじきのサラダ のりぶりかけ	ぶた肉 あつあげ ちくわ うすらたまご	牛乳	ひじき	にんじん	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	676 24.3
15	水	コッペパン 牛乳 たちうおのカレー風味フライ フレンチサラダ はるさめスープ みかんジャム	たちうおフライ ハム とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじんねぎ	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	パン 油 はるさめ みかんジャム	650 25.4
16	木	チョコチップパン 牛乳 ポークビーンズ コーンあえ	ぶた肉 だいすう うすらたまご	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン チョコチップ じゃがいも さとう さとう	655 27.7
17	金	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ 焼きぎょうざ(2c) パンバンジーサラダ	ぶた肉 だいすう あつあげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	ににく たまねぎ しめじ たけのこ グリンピース	米 さとう でんぶん パンバンジードレッシング(ごま)	650 27.0
20	月	ごはん 牛乳 焼きさば(パックほんず) 切りほししたいこんのサラダ 五目きんぴら	さば	牛乳	こまつな にんじん いんげん	切りほししたいこん キャベツ ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう ごま ごま油	614 30.4
21	火	チキンライス 牛乳 冬野菜のシチュー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳	にんじん トマト にんじん かぶの葉 ヨーグルト	たまねぎ コーン えた豆 しめじ はくさい かぶ みかん パイン もも	米 麦 米 ベシャメルソース	632 26.1
22	水	コッペパン 牛乳 オムレツ(パックケチャップ) かぼちゃサラダ ワンタンスープ	オムレツ	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン なめらかワンタン サウザンドレッシング	663 23.1
23	木	小型コッペパン 牛乳 てり焼きチキン ブロッコリーのかんきつええ トマトスープ クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ	パン さとう でんぶん でんぶん チョコケーキ	633 28.9

## さわやかに負けず、しっかりと手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

## 正しい手の洗い方を確認しよう



※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

12 つくる責任  
つかう責任

## SDGs 小さなことからコツコツ

きっかけは高志小学校4年生の総合的な学習の時間でした。SDGsについて学んでいるところで、自分達で育てた野菜を使ったレシピを考えるので、給食に取り入れてもらえないかというお話をしました。そこで給食向けにアレンジさせてもらったうえで、実施する運びとなりました。

11月には「さつまいものミニストローネ」、12月には「シュガーポテト」を実施します。3学期には大根を使った献立を計画しています。

これからの時代、SDGsについて考えていくことは大切でしょう。給食センターとして、学校での学びに少しでも参加できること、またそこから子どもたちのなかで何かが芽生えてくれたらうれしく思います。



12月の徳島県から無償提供いただいた県産食材は、7日の「味付のり」、15日の「たちうおのカレー風味フライ」です。地域の恵みに感謝しながらいただきましょう。

