



2022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/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のとなる	エネルギー たん 白質 kcal	
1	火	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	水	ごはん 牛乳 ★とりのからあげ ゆかりあえ ★ふたじる	とり肉 ふた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじんねぎ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ だいこん ごぼう	米 でんぶん	油	640 30.3
3	木	小型コッペパン 牛乳 ★焼きうどん ★ナマル いちご&マーガリン	ふた肉 さつまあげ とり肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ショウガ	パン うどん さとう いちごジャム	ごま油 マーガリン	607 26.4
4	金	★チョコチップパン 牛乳 ふた肉のケチャップに コーンサラダ 節分豆(小・中) 節分きなこボーロ(幼)	ふた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン チョコチップ しゃがいも さとう	コーンクリーミードレッシング	697 28.3
7	月	☆カルシウムたっぷりじゃこめし 牛乳 ★かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのおかあえ ☆あわっ子みそしる	かぼちゃひき肉フライ かつおぶし ふた肉 みそ	しらすぼし 牛乳	えだ豆 コーン 梅ぼし		米 麦		
8	火	★ハヤシライス 牛乳 ★ごぼうとコーンのサラダ ★チーズ(幼・小・中:3)	ふた肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう きゅうり コーン	米 さとう	ハヤシルウ ごまドレッシング	677 22.1
9	水	ごはん 牛乳 ★焼肉風いため いわしの梅に りんご のりつくだに	ふた肉 みそ いわしのうめに	牛乳 のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ たまねぎ ににく ショウガ りんご	米 さとう		676 28.8
10	木	★あげパン 牛乳 スパゲティミートソース チーズ入りコールスローサラダ ★星形ポテト(幼・小:2 中:3) ペアチョコ	ペーコン とり肉 ハム	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 スパゲティ ポテト チョコクリーム	コールスロードレッシング	661 23.8
14	月	ごはん 牛乳 ススキフライ(ハックソース) ★きゅうりのしあこんぶあえ ★きんびらごぼう	ススキフライ かにかま とり肉 ちくわ	牛乳 しおこんぶ	にんじん いんげん	きゅうり コーン ごぼう こんにゃく	米 さとう	油 ごま油	650 27.1
15	火	△だいこん葉のまぜごはん 牛乳 ふた肉とあつあけのみそに ささみと野菜のサラダ おにぎりのり	ふた肉 うずらたまご あつあげ みそ とり肉	牛乳 のり	だいこん葉 にんじん いんげん にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり えだ豆	米 さとう	ごま油 ごま 和風ドレッシング	658 28.6
16	水	スイートパン 牛乳 オムレツ(ハックケチャップ) だいこんサラダ きのこスープ	オムレツ ツナ とうふ	牛乳	プロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ はくさい えのきだけ しめじ	パン	ちゅうかドレッシング(ごま)	643 24.8
17	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ホイルプロッコリー チングンサイのミルクスープ	ハンバーグ	牛乳	パセリ プロッコリー	たまねぎ	パン さとう	ベシャメルソース	675 30.1
18	金	★ビビンバ 牛乳 わかめスープ ★エクレア	とり肉 ぶた肉 大豆 みそ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ はくさい ほししいたけ	米 さとう	ごま ごま油 はるさめ さとう	660 24.6
21	月	★キムタク丼 牛乳 あげぎょうざ(幼・小:2 中:3) ★ばんさんすう	ふた肉 ぎょうざ ハム たまご	牛乳	にんじん にら	キムチ はくさい たまねぎ つぼづけ	米 さとう	ごま油 油 はるさめ さとう	658 22.9
22	火	ごはん 牛乳 さわらのすだちしようゆかけ なの花のごまあえ 五目豆	さわら	牛乳	なの花 にんじん にんじん いんげん	すだち果じゅう キャベツ しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう	米 さとう でんぶん さとう さとう	ごま ごま ごま	639 31.2
24	木	小型コッペパン 牛乳 ★ビーフシチュー カリホクシガーポテト ほんかん	牛肉 白いんげん豆	牛乳 たっしふんにゅう	にんじん プロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ほんかん	パン じゃがいも さつまいも さとう	油	670 23.2
25	金	★カレーピラフ 牛乳 白菜と肉だんこのスープ ★トロネバ海そうサラダ ★お米のタルト	とり肉 肉だんご	牛乳 海藻 わかめ	にんじん にんじん にら	にんにく たまねぎ コーン えだ豆 たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり コーン	米 麦	お米のタルト	618 25.4
28	月	★鳴門わかめごはん 牛乳 じゃがいものうまい ひじきサラダ ★ヨーグルト	とり肉 大豆 さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	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 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	650 24

★印は中学3年生のリクエスト献立、☆は夏休みに実施した献立コンテストの入賞献立、△は高志小学校4年生のみなさんが考えてくれた献立です。

大豆のよさを見直そう!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因に1日の食塩相当量の目標量

なることがわかっています。厚生労働省では右の表のよう

に目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上

回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、

できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9 g、女性 9.3 g)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

だいせい 男性	じょせい 女性
6~7歳 6歳	4.5g未満 みまん
8~9歳 8歳	5.0g未満 みまん
10~11歳 10歳	6.0g未満 みまん
12~14歳 12歳	7.0g未満 みまん
15歳以上 15歳以上	7.5g未満 みまん

減塩の工夫

うまい味を利かせる	酢や香味野菜、香辛料を活用する	めんるい麺類のスープはのり残す	調味料の使い過ぎに気をつける	加工食品をとり過ぎない
●人豆インフラボン	●オリゴ糖……便秘予防	●レシチン……動脈硬化予防*	●調味料の使い過ぎに気をつける	●加工食品をとり過ぎない

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 貫血予防
- カルシウム・マグネシウム
- ビタミンB群
- 食物繊維・便秘予防
- 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果
- 人豆インフラボン
- オリゴ糖……骨粗鬆症予防
- サポニン……抗酸化作用*
- レシチン……動脈硬化予防*

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

1月の徳島県から無償提供いただいた県産食材は、「スズキフライ」「おにぎりのり」「カットわかめ」「のりつくだに」です。地域の恵みに感謝しながらいただきましょう。

*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。
※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。
※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 FAX(088) 694 - 2292