



2023年

1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	
10	火	主食・おかず・牛乳 ★ごはん 牛乳 さわらのてりやき こう白なます 白玉ぞうに	魚・肉・たまご・豆・豆製品など さわら 油あげ かまぼこ 油あげ みそ	牛乳・乳製品・小魚・海藻など 牛乳	色のこい野菜 にんじん にんじん こまつな	その他の野菜・果物・きのこ だいこん ゆず果じゅう はくさい	こく類・いも類・さとう・菓子 さとう でんぶん さとう 白玉	米
11	水	★コッペパン 牛乳 オムレツ ケチャップソースかけ コーンアス ☆上板やさいのホットスープ いちご&マーガリン	牛乳 オムレツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし しいたけ	パン さとう さとう	パン 626 25.9
12	木	こがたコッペパン 牛乳 ★やきビーフン ブロッコリーサラダ カリホクシュガーポテト	ふた肉 いか えび ハム	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし コン	パン ビーフン さつまいも さとう	パン 635 23.0
13	金	ごはん 牛乳 ★肉しゃが かぶらとツナのサラダ ★のりふりかけ	ふた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん いんげん かぶの葉	たまねぎ こんにゃく かぶ キャベツ	米 じゃがいも さとう	米 644 23.6
16	月	ごはん 牛乳 ★マー婆ーどうふ れんこんしゅうまい(幼・小:2 中:3) 切りほしだいこんのちゅうか風味あえ	ふた肉 たいす とうふ みそ れんこんしゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぶん	米 656 25.6
17	火	★いもごろごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみぞに きゅうりとわかめのすの物 ★コーヒーのもと	とり肉 あつあげ つすらまこ めぞ わかめ	牛乳	しらすぼし 牛乳	切りほしだいこん きゅうり キャベツ しょうが こんにゃく だけのこ きゅうり キャベツ	パン 米 麦 さつまいも 油 さとう さとう コーヒーのもと	パン 664 24.8
18	水	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレードやき グリーンサラダ ★冬やさいのシチュー	とり肉	牛乳	牛乳	キャベツ きゅうり カリフラワー はくさい かぶ	パン マーマレード でんぶん 和風ドレッシング ベシャamelソース	パン 674 31.5
19	木	こがたシュガーパン 牛乳 △ブロッコリーのうまうまソバティ 海そつサラダ ★星形ポテト(幼・小:2 中:3)	ペークン 食育の日	牛乳	牛乳	プロッコリー にんじん	パン さとう スパゲティ ナムルドレッシング ポテト	パン 665 23.8
20	金	ごはん 牛乳 ★やきしば (パックほんす) れんこんとえだまめのサラダ けんちんじる まっちゃん(中)	さば	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん きゅうり コーン えだ豆 だいこん こんにゃく ごぼう	米 さとう さといも	米 616 25.8
23	月	★じょう北ガパオライス 牛乳 (肉みそ) (白玉焼き)	とり肉 たいす 白玉焼き	牛乳	ピーマン バブリカ バジル	たまねぎ	米 さとう 油	米 684 23.7
24	火	△ほうれん草まんてんカレー 牛乳 ★ハムサラダ	ふた肉 白いんげん豆 ハム	ヨーグルト 牛乳	ほうれんそう プロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ	パン 米 カレールウ サウザンドレッシング	パン 661 25.1
25	水	★キャロットパン 牛乳 ★コロッケ (ケチャップソース) ささみとやさいのサラダ わかめスープ	とり肉	牛乳	にんじん にんじん プロッコリー	にんじん キャベツ ねぎ	パン コロッケ 油	パン 669 21.8
26	木	コッペパン 牛乳 ★いわしのトマトに キャベツのマリネ ★ラビオリースープ ★チョコ大豆クリーム	いわしのトマトに ラビオリ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	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 チョコ大豆クリーム	パン 660 26.4
27	金	△だいこん葉のうまうまごはん 牛乳 だいこんのちゅううかに △ほうれん草のわくわくサラダ	ふた肉 さつまあげ ベーコン	しあこんぶ 牛乳	だいこん葉 にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん 白ねぎ ほししいたけ キャベツ コーン	米 さとう さとう さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	米 651 24
30	月	ごはん 牛乳 ★とりのからあげ ならえ ★ふしめんじる	とり肉 油あげ 油あげ	牛乳	にんじん にんじん わかめ ねぎ	しょうが にんにく こんにゃく ほししいたけ れんこん だいこん ゆず果じゅう えのきたけ たまねぎ	米 ごんぶん さとう ふしめん	米 649 27.5
31	火	★えびピラフ 牛乳 ★チンゲンサイのミルクスープ かぼちゃサラダ	えび とり肉 白いんげん豆 かぼちゃ	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン グリンピース たまねぎ しめじ きゅうり	パン 米 ベシャamelソース サウザンドレッシング	パン 617 24.8

※献立名に付いている★は中学3年生からのリクエスト献立、☆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。

発表!! 中学3年生による、中学3年生のための「卒業までにもう一度食べたい給食」

中学3年生に聞いたリクエストメニューのアンケート結果が出ました。

3学期の献立に取り入れますのでお楽しみに! ()は昨年度の順位です。



主食部門
1位 阿波ギューませごはん(1位)
2位 あげパン(2位)
3位 ごはん(4位)
徳島ラーメン(3位)

主菜部門

1位 とり肉のネギソースあえ(1位)

2位 からあげ(2位)

3位 さばのみぞに(ランク外)

副菜部門

1位 ぶたじる(2位)

2位 ミネストローネ(1位)

3位 ふしめんじる(ランク外)

デザート部門

1位 お米のタルト(1位)

2位 フルーツポンチ(2位)

3位 クレープ(4位)

プリン(ランク外)

今年のリクエストは3年生の素直なところがよく出ているなあと感じました。いつもなら給食で出たはずのない料理名がいくつかあるものですが、今年は1票もありませんでした。みなさんが本当に食べたいと思った給食を素直に書いてくれたのだと思います。

今の3年生のみなさんは最長で9年間学校給食を食べることになりますが、今まででたった一度だけ食べたという献立や、紙面いっぱいに献立名を書いて猛アピールをいただい献立がありました。見ていてそれに応えようという気持ちにさせてくれる回答をたくさんいただきました。ありがとうございました。すべてのリクエストにお応えすることはできませんが、1品でも多く取り入れていきたいと思っています。大人になっても覚えていてもらえる給食であつたらうれしく思います。

中学3年生のみなさん、給食センターからの最後の贈り物です。

※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。

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

1月24~30日は「全国学校給食週間」です!

みなさんが生まれるずっと前のことです。戦争で中止された学校給食が、海外からの援助により昭和21年12月24日に再開されたことを記念し、冬休みをかけて1月24日を「給食記念日」、その日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。今では私たち日本の国も豊かになり援助する側になりましたが、かつての日本は援助される側でした。当たり前にになっている学校給食について、改めて感謝の心を寄せる機会になることを願っています。

給食週間にちなみ、30日には徳島県の郷土料理である「ならえ」と「ふしめん汁」を取り入れています。ふしめん汁はリクエストメニューの第3位にもランクインしました。

「ふしめん汁」

つるぎ町半田地区では古くから「半田そうめん」が作られてきました。そうめんを竿に吊るす時にできる「ふし」の部分も捨てずに活用したのが「ふしめん汁」です。

「ならえ」

大根、にんじん、油揚げ、れんこんなど7つの食材を酢の物した料理です。「7つの食材を使うから」、「奈良漬けが入っていたから」などといわれているようです。

続「SDGs 小さなことからコツコツと」

今年も、今年の高志小学校4年生のみなさんとのおつき合いは続いています。今年は手軽に作れるように簡単でシンプルな献立を提案してくれました。給食センターもその思いを受け継ぎ、アレンジは最小限にとどめて献立に取り入れました。給食に限らず家庭でも作りやすい内容です。よかったです。

献立の実施よりひと足早く大根の収穫を迎え、12月13日の「おでん風煮物」に高志小学校の学校園で育てた大根をいただきました。子ども達がかじかむ手で大根を収穫して洗ってもらいました。使わない葉はアグリガーデンで養豚の餌に引き取ってもらつたところがSDGs!! この小さな取り組みが種となり子ども達のなかに何かが芽生えますように。

