



2023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)		
		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			
日	曜日	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・海そな	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	エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	小型コッペパン 牛乳 ★徳島ラーメン ★チーズちくわ（幼・小：2 中：3） ★ナムル クリーム	ぶた肉 チーズちくわ	牛乳	にんじん チングンサイ ねぎ	たけのこ にんにく たまねぎ はくさい	パン ちゅうかめん さとう		669	27.3
2	木	★和三ぼんあげパン 牛乳 ★ポークピーンズ ★トロネバ海そなサラダ	ぶた肉 大豆	牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パン さとう じゃかいも さとう	油	689	28.6
3	金	五目ピラフ 牛乳 ★ビーフシチュー だいこんサラダ ひなまつりゼリー	とり肉 牛肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 だっしん乳	にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	米 麦 じゃかいも ひなまつりゼリー	ハヤシルウ かんきつドレッシング	662	26.9
6	月	★阿波ギューませごはん 牛乳 ★さひなこのカリカリフライ（幼：2 小：3 中：4） なの花のおひたし ★さわにわん	牛肉 きびなごフライ ちくわ ぶた肉	しらすぼし わかめ 牛乳	にんじん なの花 にんじん ねぎ	しょうが れんこん キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 麦 さとう 油 ごま		638	27.9
7	火	ごはん 牛乳 おでん風にもの すだちずあえ のりつくだに	とり肉 あつあげ ちくわ うずらたまご	牛乳	わかめ しらすぼし	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり すだち果じゅう	米 さとう さとう	606	26.2
8	水	キャラメルパン 牛乳 オムレツ（パックケチャップ） ゆでブロッコリー チングンサイのクリームに	オムレツ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ しめじ	パン キャラメル じゃかいも ベシャメルソース		694	28.8
9	木	★小型チョコチップパン 牛乳 ★スパゲティミートソース ★イタリアンサラダ チキンのかおり焼き（幼・小：2 中：3） ★おいついクレープ（中）	ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パン チョコチップ スパゲティ イタリアンドレッシング		639	26.6
10	金	ごはん 牛乳 さばのこみそだれ 切りぼしだいこんのサラダ むらくもじる	さば みそ かにかま どうふ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが 切りぼしだいこん キャベツ たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぶん		616	28.5
13	月	ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ りんご	ぶた肉 白いんげん豆 ハム	だっしん乳 牛乳	にんじん にんじん	ににく しょうが たまねぎ えだ豆 りんご キャベツ きゅうり りんご	米 じゃかいも カレールウ フレンチドレッシング		673	23
14	火	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ しょうかずあえ きんぴらごぼう	ハンバーグ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ もやし しょうが ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう さとう ごま		657	27.1
15	水	切りこみコッペパン 牛乳 セルフィッシュバーガー（ノンエッグタルタルソース） やさいスープ おいわいクレープ（幼・小） とう乳マフィン（中）	白み魚フライ とうふ	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	パン 油 ノンエッグタルタルソース クレープ マフィン		685	25.9
16	木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン コールスローラダ こんさいスープ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん れんこん	パン コールスロードレッシング		641	28.5
17	金	ぶたキムチチャーハン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ フルーツソラロア 黒とうビーンズ（中）	ぶた肉 肉だんご	牛乳	にんじん ねぎ	ににく キムチ はくさい たまねぎ えだ豆 たまねぎ キャベツ えのきたけ ほししいたけ みかん パイン もも	米 麦 さとう ごま油 黒とうビーンズ		627	23.9
20	月	ごはん 牛乳 ぶた肉とだいこんのみそに お魚ナゲット（幼・小：2 中：3） しゃっきりごまあえ	ぶた肉 ちくわ みそ お魚ナゲット	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん	米 さとう		649	25.2
22	水	コッペパン 牛乳 ハムステーキ スパゲティサラダ だいこんわくわくスープ みかんジャム	ハム ツナ ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい しめじ みかんジャム	パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ みかんジャム		645	25.8
23	木	小型スイートパン 牛乳 五目うどん やさいかきあげ えだ豆サラダ すだちゼリー	とり肉 油あげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	パン うどん かきあげ ごまドレッシング すだちゼリー		648	24.3



ご卒業おめでとうございます。慣れ親しんだ学校を巣立つ日がいよいよ近づいてきました。中学3年生のみなさんは学校給食ともお別れです。これからは自分で食事を管理することが多くなるでしょう。

学校給食がなくなったその時こそみなさんの役に立てる学校給食であります。日々の給食を送ってきました。

これからもみなさんの健やかな成長を願っています。

★印は中学3年生のリクエスト献立です。

※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。

1年間、ありがとうございました

この1年間の給食は、23名のスタッフで力を合わせてお届けしていました。

いかがでしたか？

だれもが「おいしい」と感じる料理を作ることは難しいものですが、少しでも楽しみにしてもらえていたらうれしいです。

