

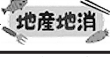


2023 年

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/gakkokuyusokucenter/

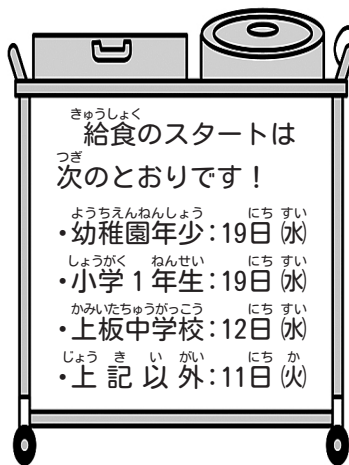


こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い							栄養価 (小学校 3・4年生)	
			あか	おもに体をつくるもとになる		みどり	おもに体の調子を整えるもとになる		きいろ	おもにエネルギーのもとになる	
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ		こく類・いも類・ さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
11	火	なるとわかめごはん 牛乳 とり肉とあつあげのみそに れんこんとハムのサラダ	とり肉 あつあげ みそ ハム	わかめ 牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが だいこん こんにゃく たけのこ れんこん きゅうり		米 さとう	ごまドレッシング	636	25.1
12	水	こがたコッペパン 牛乳 わふうスパゲティ きりぼしだいこんのサラダ あおりんごゼリー	ふた肉 ベーコン かにかま	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ しめじ しいたけ きりぼしだいこん もやし		パン スパゲティ あおりんごゼリー	ちゅうかドレッシング(ごま)	633	24.6
13	木	コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに コーンサラダ いちごジャム	ふた肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン		パン じゃがいも さとう いちごジャム	コーンクリームドレッシング	640	24.6
14	金	ごはん 牛乳 さばのすだちふうみ ひじきサラダ こまつなのみそしる	さば ツナ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん こまつな	すだちかじゅう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		米 さとう でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ	631	27.3
17	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに しゃっきりごまあえ オレンジ のりふりかけ	とり肉 だいず あつあげ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース もやし れんこん オレンジ		米 じゃがいも さとう さとう	ごま	619	22.8
18	火	ごはん 牛乳 さわらのてりやき キャベツと油あげのあまずあえ ぶたじる	さわら 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり すだちかじゅう だいこん しめじ ごぼう こんにゃく		米 さとう でんぶん さとう	ごま	614	29.0
19	水	こくとうパン 牛乳 とりのからあげ すだちかおるキャロットラペ わかめスープ  おいおいゼリー	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ チンゲンサイ	しょうが にんにく すだちかじゅう たまねぎ もやし えのきたけ しいたけ		パン こくとう でんぶん さとう いちごゼリー	油	692	31.6
20	木	こがたアップルポテトパン 牛乳 やきそば やきウインナー(幼小:1 中:2) わふうサラダ	ぶた肉 いか さつまあげ ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん にんじん	りんご キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン		パン さつまいも ちゅうかめん わふうドレッシング		619	28.7
21	金	カレーピラフ 牛乳 ラビオリスープ フルーツあんぱん	ぶた肉 ラビオリ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン えだまめ たまねぎ しめじ みかん パイン もも		米 むぎ とう乳ゼリー		598	21.2
24	月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ きゅうりのしおこんぶあえ タイビーエン	ハンバーグ かにかま ぶた肉 かまぼこ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ		米 さとう でんぶん はるさめ ごま油 ごま油		651	25.7
25	火	ごはん 牛乳 さばのごまみそだれ おひたし きんぴらごぼう とう乳プリン(中)	さば みそ とり肉 ちくわ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん いんげん	しょうが キャベツ ごぼう こんにゃく		米 さとう さとう さとう プリン	ごま ごま	646	30.3
26	水	キャロットパン 牛乳 とり肉のケチャップソース ブロッコリーのかんきつあえ やさいスープ	とり肉 とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ もやし しいたけ		パン さとう	かんきつドレッシング	605	27.9
27	木	チョコチップパン 牛乳 ハムステーキ イタリアンサラダ ポテトスープ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		パン チョコチップ じゃがいも	イタリアンドレッシング	644	25.2
28	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるまき パンバンジーサラダ	ぶた肉 みそ はるまき とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり		米 さとう でんぶん 油 パンバンジードレッシング(ごま)		670	26.0

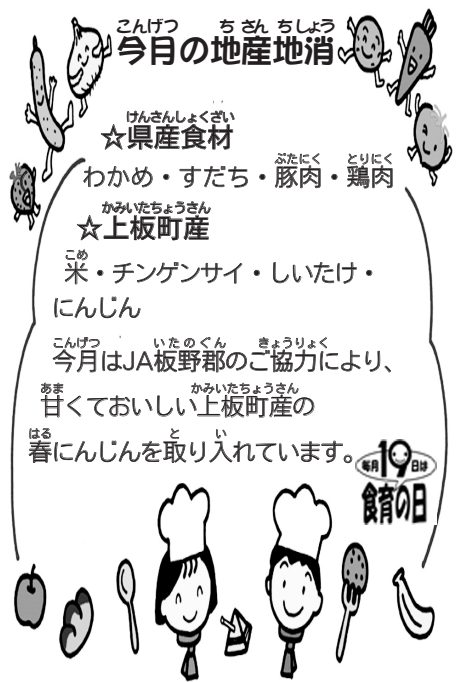
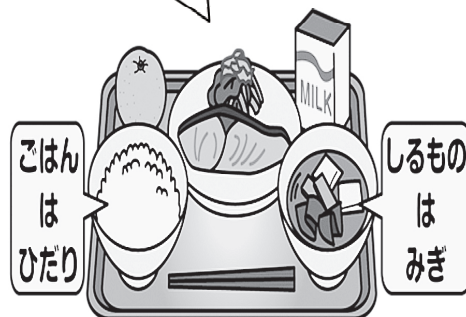


あたらしく、
新しい学年がはじまりますね。
今年のご給食センターは、総勢21
名のスタッフでお届けします。
みなさんの充実した学校生活を
サポートするとともに、楽しみ
に待っていてもらえる給食を目
指して頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

きょうしゅく
給食が
はじまりまーす。



じょうずにおけるかな？
「ごはんはひだり」「おしるはみぎ」
食事を配膳するときの基本です。
ぜひ、覚えて実践してみてください
いね。



※ 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