



2023 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/gakkokuyusyokucenter/



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	種類類・油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん 牛乳 すきやき にんじんシリシリ しそひじき	牛肉 ふた肉 とうふ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	しろねぎ はくさい だいこん こんにゃく えのきたけ	米 さとう ふ さとう	ごま	628	25.0
4	月	ビビンバ 牛乳 肉だんごのちゅうかスープ	とり肉 ふた肉 だいず みそ たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	米 さとう でんぶ	ごま ごま油	606	26.3
5	火	ハヤシライス 牛乳 かきじいのフルーツミックス	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしふん乳 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ かき みかん バイン もも	米 はちみつレモンゼリー	ハヤシルウ	654	21.2
6	水	コッペパン 牛乳 しろみざかなフライ(ケチャップ) コーンあえ ポテトスープ	しろみざかなフライ ベーコン	牛乳	にんじん 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	さとう じゃがいも	油	623	24.3
7	木	こがたキャロットパン 牛乳 スバゲティナポリタン イタリアンサラダ みかん	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ みかん	パン スバゲティ	イタリアンドレッシング	636	24.8
8	金	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご ごぼうサラダ ふたじる とう乳マフィン(中)	たまごやき ふた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	ごぼう キャベツ しいたけ たまねぎ	米 さとう	ごまドレッシング とう乳レモンマフィン	604	21.6
11	月	カレーピラフ 牛乳 ラビオリスープ チーズいりポテトサラダ りんご	ふた肉 ラビオリ ツナ	牛乳 チーズ	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 きゅうり りんご	米 むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	639	23.9
12	火	ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ しゃっきりごまあえ きりぼしだいこんのにも	さば みそ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん	ゆずかじゅう もやし れんこん きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ	米 さとう さとう さとう	ごま	637	29.1
13	水	シュガーパン 牛乳 ハムステーキ やさしいサラダ わかめスープ	ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ	パン さとう	コーンクリーミードレッシング	605	24.9
14	木	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ キャベツのマリネ いちごジャム	ふた肉 だいず うずらたまご	牛乳	トマト にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	フレンチドレッシング いちごジャム	618	27.2
15	金	いかめし 牛乳 ささみなんばん(ノンエッグタルタルソース) すましじる	いか 油あげ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ りんご たまねぎ だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう てんぷらこ さとう	油 ノンエッグタルタルソース	601	32.7
18	月	ごはん 牛乳 わふうきのこハンバーグ きりぼしだいこんのツナあえ ひじきのいために	ハンバーグ ツナ とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう にんじん いんげん	えのきたけ しめじ きりぼしだいこん キャベツ レモンかじゅう ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう でんぶ	ごま	628	25.6
19	火	なるとわかめごはん 牛乳 ふた肉とあつあげのみそに しらす入りごまあえ	ふた肉 あつあげ うずらたまご みそ	わかめ 牛乳 しらすぼし	にんじん いんげん チンゲンサイ にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ はくさい	米 さとう さとう	ごま	624	25.8
20	水	こがたコッペパン 牛乳 カレーうどん とうふナゲット わふうサラダ	ふた肉 とうふナゲット	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん	カレールウ わふうドレッシング	627	22.7
21	木	こがたパインパン 牛乳 てりやきチキン グリーンサラダ さつまいも入りミネストローネ クリスマスケーキ	とり肉 ふた肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	パン さとう でんぶ	コーンクリーミードレッシング クリスマスデザート	605	25.3
22	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき ゆずかあえ かぼちゃのみそしる のりふりかけ	さば あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ ゆずかじゅう たまねぎ	米 さとう		593	25.8

今月の地産地消

☆徳島県産

(わかめ・すだち・さつまいも・竹の子・れんこん・とり肉)

☆上板町産

(米・チンゲンサイ・しいたけ・ふた肉・柿)

今月はJA板野郡のご協力により、柿を取り入れる予定です。

生のまま切り分けて食べることが多いと思いますが、給食では、サイコロカットにして、シロップでサッと煮てフルーツミックスにします。

※ 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。
※ 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 FAX (088) 694 - 2292

今月は、レシピ大公開

今まで、あちこちで「おいしい」「作り方を教えてほしい」といわれた献立のレシピを大公開します！
1000人分も作る給食と家庭で作るのは、少し変わるかと思いますが、好みに合わせて加減してくださいね。
レシピのひとり分とは、小学3～4年生の量で算出しています。一度、給食の量はどれくらいか試してみてください。

<チンゲンサイのミルクスープ>

(4人分)

- ・とり肉 40 g
- ・にんじん 40 g
- ・たまねぎ 80 g
- ・しめじ 30 g
- ・チンゲンサイ 90 g
- ・水 240ml
- ・ローリエ 適宜
- ・コンソメ 5 g
- ・クリームシチュールウ 9 g
- ・牛乳 160ml
- ・生クリーム 小さじ1

※ポイント

・出来上がりはシチューほど粘度はありません。その名のとおりスープに近いサラリとした仕上がります。

(作り方)

下ごしらえ

- とり肉はひと口大に切る。
- にんじんは5mm程度のいちょう切り、たまねぎは5mm程度のスライス、チンゲンサイは1cm巾程度に切る。しめじは小房に分ける。
- ①とり肉を白ワインと塩こしょうで炒める。
- ②にんじんとたまねぎを加えて炒める。さらにしめじを加えて炒める。
- ③水とローリエを入れて煮こむ。
- ④やわらかく煮えたら、牛乳とシチュールウを加えさらに煮こむ。
- ⑤仕上げにチンゲンサイと生クリームを加える。