



2024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)	
		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		
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	
9	火	★ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます トックのうに	ぶりのてりやき 油あげ かまぼこ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	だいこん すだちかじゅう はくさい	米 さとう トック	667 24.4	
10	水	こがたなるときパン 牛乳 ★スパゲティミートソース コールスローラフダ	ぶた肉 だいす ハム	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さつまいも スパゲティ コールスロードレッシング	619 24.1	
11	木	コッペパン 牛乳 とり肉のハーブやき はなやさいサラダ ★コンソメスープ チョコクリーム	とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	かわらー キャベツ たまねぎ もやし	パン コーンクリーミードレッシング チョコクリーム	631 27.2	
12	金	ごはん 牛乳 ちゅうかどん ★かいそうサラダ やきょうよざ (2c)	ぶた肉 えび いか うずらたまご かいそうミックス	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ ほしいたけ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん ナムルドレッシング	644 29.8	
15	月	えびピラフ 牛乳 どう乳みそスープ カリホクシュガーポテト	えび ペークン みそ どう乳	牛乳	にんじん バセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ コーン たまねぎ しめじ まいたけ	米 むぎ さつまいも さとう 油	609 21.7	
16	火	ほれんそうまんてんカレー 牛乳 キャベツのマリネ	ぶた肉 しろいんげんまめ	ヨーグルト 牛乳	ほれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり	米 カレールウ フレンチドレッシング	609 23.2	
17	水	こがたコッペパン 牛乳 やきうどん ★はるまき りんご	ぶた肉 さつまあげ はるまき	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パン うどん 油	654 24.4	
18	木	こくとうパン 牛乳 オムレツ (パックケチャップ) すだちかおるキャロットラペ ★はくさいと肉だんごのスープ	オムレツ ツナ 肉だんご	牛乳	にんじん バセリ にんじん ねぎ	すだちかじゅう たまねぎ はくさい	パン こくとう さとう	623 24.0	
19	金	ごはん 牛乳 ★やきさば (パックほんす) こぼうとひじきのサラダ あわっこみそしる	さば	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ れんこん しいたけ	米 さとう さつまいも	758 34.0	
22	月	★なるとわかめごはん 牛乳 しゃがいもとあつあげのそぼろに ごまあえ ★コーヒーシロップ	とり肉 だいす あつあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな にんじん	にんじん いんげん こまつな にんじん	米 じゃがいも さとう さとう コーヒーシロップ	619 21.7	
23	火	ごはん 牛乳 あじフライ (パックソース) キャベツと油あげのあまずあえ こまつなのみそしる	あじフライ 油あげ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ すだちかじゅう たまねぎ しめじ	米 油 油 ごま	619 23.7	
24	水	こがたコッペパン 牛乳 ★あつあげのわふうスパゲティ パンパンジーサラダ ★どうにゅうプリン	ペークン あつあげ とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり もやし	パン スパゲティ パン プリン パン	638 25.7	
25	木	★アップルパン 牛乳 ふゆやさいのシチュー ★イタリアンサラダ	とり肉 しろいんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご カリフラワー はくさい かぶ きゅうり キャベツ コーン	1月 24日~30日 全国学校給食週間	米 ホワイトルウ イタリアンドレッシング	605 23.4
26	金	ごはん 牛乳 ★マーボーどうふ ★ばんさんすう さかなふりかけ	ぶた肉 だいす とうふ みそ ハム きんしたまご	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ さとう ごま油 ごま	634 24.7	
29	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 なると 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく こんにゃく ほしいたけ れんこん だいこん ゆずかじゅう えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう ふしめん 油 ごま	666 28.5	
30	火	ごはん 牛乳 たまごやき しそひしきあえ ぶた肉とごぼうのために	たまごやき ひじき ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく	米 さとう パン	628 25.5	
31	水	コッペパン 牛乳 ★ハンバーグのデミグラスソース ★ブロッコリーのかんきつあえ やさいスープ ★レモンタルト (中)	ハンバーグ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	1月 24日~30日 全国学校給食週間	パン さとう かんきつドレッシング レモンタルト	598 26.3	

※ 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です。

**こんげつ ちさん ちしよう**  
**今月の地産地消**

☆徳島県産  
☆上板町産

わかめ・すだち・ゆず・さつまいも・竹の子・れんこん・とり肉・ふしめん  
かみいたちゅうさん

米・チンゲンサイ・しいたけ・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー

こんげつ いたのぐん きょうりょく  
今日はJA板野郡のご協力により、  
かぶ・ブロッコリー・カリフラワーを  
取り入れる予定です。

はっぴょう ちゅうがく ねんせい  
ちゅうがく ねんせい き  
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来ました。

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	主菜部門	デザート部門	副菜部門
1位 阿波ギュームゼごはん (1位)	1位 とり肉のねぎソースあえ (1位)	1位 お米のタルト (1位)	1位 ミネストローネ (2位)
2位 ごはん (3位)	2位 からあげ (2位)	2位 フルーツポンチ (2位)	2位 ぶたじる (1位)
3位 あげパン (2位)	3位 マーボーどうふ (ランク外)	3位 クレープ (4位)	3位 ばんさんすう (ランク外)

※ 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