



2024年

2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	
1	木	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	エネルギー
2	金	★シュガーパン 牛乳 いわしのトマトに ブロッコリーサラダ ★マカロニスープ	牛乳 いわしのトマトに ハム ワイン	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん チングンサイ	コーン たまねぎ	パン	たんぱく質 g
5	月	★キムタクどん 牛乳 きりぼしだいこんのすのもの チキンナゲット(幼・小:2 中:3)	ふた肉 わかめ チキンナゲット	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	キムチ はくさい たまねぎ つぼづけ きりぼしだいこん きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	619 26.7
6	火	ごはん 牛乳 ★さばのみそに しゃっきりごまあえ かきたまじる	さばのみそに とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし れんこん たまねぎ ほししいたけ	米	611 24.7
7	水	★ごもくビラフ 牛乳 チングンサイのミルクスープ ★フルーツポンチ	とり肉 ベーコン とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 牛乳 だっしゅん乳	にんじん にんじん チングンサイ	ににく たまねぎ グリンピース たまねぎ しめじ みかん バイン もも	むぎ ゼリー	624 24.1
8	木	★あげパン 牛乳 とり肉のケチャップに ★イタリアンサラダ	とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも さとう	634 26.5
9	金	コッペパン 牛乳 ★ハムステーキ かぶらのサラダ ★はるさめスープ キャラメルクリーム	ハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	かぶのは にんじん ねぎ	かぶ キャベツ たまねぎ もやし	パン はるさめ キャラメルクリーム	644 26.1
13	火	★ポークカレー 牛乳 ★トロネバかいそうサラダ ★さつまいもチップス(中)	ふた肉 しろいんげんまめ ツナ	だっしゅん乳 牛乳 わかめ	にんじん	ににく しょうが たまねぎ えだまめ りんご きゅうり コーン	米 じゃがいも さつまいもチップス	619 22.6
14	水	ごはん 牛乳 ★すきやき ★やさいのかんきつあえ のりつくつに	牛肉 ふた肉 とうふ ツナ のり	牛乳	にんじん	しろねぎ はくさい だいこん こんにゃく えのきだけ きゅうり キャベツ	パン さとう ふ かんきつドレッシング	623 24.8
15	木	こがたコッペパン 牛乳 わかめうどん ちくわのいそべあげ(幼:1 小・中:2) コーンあえ	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう コールスロードレッシング	620 23.5
16	金	コッペパン 牛乳 ★ハンバーグのケチャップソース ★コールスローサラダ きのこスープ アプリコットジャム	ハンバーグ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ しいたけ	パン さとう アプリコットジャム	630 25.2
19	月	★ごもくチャーハン 牛乳 ちゅうかスープ ★ナムル ★お米のタルト	ふた肉 やきふた とうふ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ たまねぎ えのきだけ コーン もやし しょうが	米 さとう さとう	617 21.7
20	火	ゆかりごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそに えいようまんてん! サラダ	とり肉 あつあげ みそ うずらたまご ツナ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう さとう さとう	618 24.9
21	水	ごはん 牛乳 さはのすだちふく ☆CaBサラダ きりぼしだいこんのもの	さば ちくわ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	すだちかじゅう もやし きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぶん ごま油 ごま	630 29.1
22	木	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレードやき ハムサラダ ふわふわたまごのスープ	とり肉 ハム かにかま たまご	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきだけ	パン マーマレード でんぶん でんぶん	622 29.3
26	月	こがたスイートパン 牛乳 ★スパゲティナポリタン キャベツのマリネ ほんかん	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	ににく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ほんかん	パン スパゲティ フレンチドレッシング	631 25.1
27	火	ごはん 牛乳 ★あじフライ(ソース) ★ちゅうかサラダ ★ふたじる	あじフライ いか ふた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん しめじ ごぼう こんにゃく	米 さとう さとう	633 25.9
28	水	★ビビンバ 牛乳 ★ビビンバ(肉みそ) ★ビビンバ(ゆでやさしい) ★タイピーエン	とり肉 ふた肉 だいす みそ きんしたまご ふた肉 いか	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり ににく はくさい たけのこ ほししいたけ	パン さとう でんぶん はるさめ でんぶん ごま油	614 26.1
29	木	★ナン 牛乳 キーマカレー ★ボテトサラダ	ふた肉 とり肉 だいす ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	ショウガ ににく たまねぎ エリンギ きゅうり	ナン ナン じゃがいも メープルジャム	606 30.6
		コッペパン 牛乳 ★かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ ★ミネストローネ メープルジャム	かぼちゃひき肉フライ ウインナー	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ににく たまねぎ	パン 油 コーンクリーミードレッシング	624 20.6

※献立表についている★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。

がつ か せつぶん
~~~~~ 2月3日は「節分」~~~~~

せつぶん まめ  
節分には、豆まきをして、玄関に柊やめざしを飾ることで鬼を追い払うといわれています。字のとおり、節を分けるという意味で、立春の前の日にあたります。暦のうえでは春を迎えますが、実際にはまだまだ厳しい寒さが続きます。食事をしっかり食べて、体の中からも鬼を追いいましょう!!

\* 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。  
\* 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。  
\* 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

こんげつ ちさんちしよう  
今月の地産地消

とくしまけんさん  
☆徳島県産  
わかめ・すだち・竹の子・れんこん・とり肉  
かみいたちょうさん  
☆上板町産  
米・チングンサイ・しいたけ・かぶ・プロッコリー・だいこん  
こんげつ いたのくん きょうりょく  
今月は、JA板野郡のご協力により、かぶ、プロッコリー、カリフラワーを取り入れる予定です。  
また、地域の生産者のご協力により、だいこんを取り入れる予定です。


