



2024年

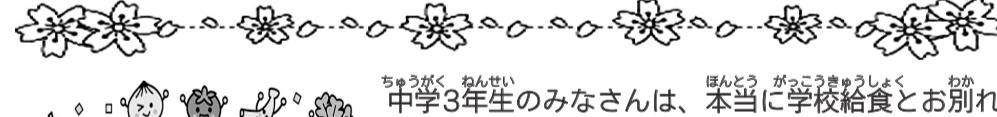
3月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

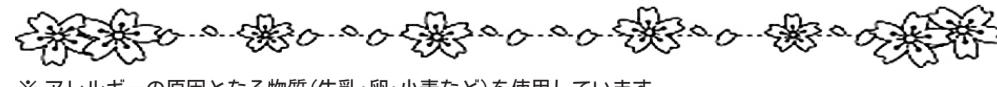
こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校 (3・4年生)	
		あか	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる		
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal
1	金	★あわぎゅーまぜごはん 牛乳 とうふナゲット(幼・小:2 中:3)	牛肉 とうふナゲット	しらすぼしわかめ牛乳	にんじん	しょうが れんこん	米 むぎ さとう		たん白質 g
		★ゆすかえ ★さわにわん				キャベツ キュウラリ ゆずかじゅう だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	さとう		621 25.1
4	月	ごはん 牛乳 ★とり肉のねぎソースあえ ★やさいのかんきつあえ ★たまねぎのみそしる	ふた肉 	牛乳 ねぎ にんじん ブロッコリー	にんじん ねぎ にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	米 でんぶん さとう 油 かんきつドレッシング	ふ	649 29.1
5	火	ごはん 牛乳 じゃかいもとあつあげのそぼろに ごぼうとひじきのサラダ あじつけのり	とり肉 だいす あつあげ ひじき のり	牛乳 にんじん いんげん	にんじん いんげん にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく ごぼう キュウラリ もやし	米 じゃがいも さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	641 22.7
6	水	コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに フレンチサラダ みかんジャム	とり肉 しろいんげんまめ ハム	牛乳 牛乳 だっしゅん乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ きゅうラリ キャベツ コーン	パン マカロニ	ポタージュ ベシャメールソース フレンチドレッシング	633 27.1
7	木	★こがたチョコチップパン 牛乳 ★とくしまラーメン ★ちゅううかサラダ パオズ(幼・小:1 中:2) ★おいしいデザート(中)	ふた肉 	牛乳 いか バオズ	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たけのこ ににく たまねぎ もやし キャベツ	パン チョコチップ ちゅううかめん さとう	ちゅううかドレッシング(ごま)	618 28.3
8	金	☆ふたそぼろごはん 牛乳 ワンタンスープ なのはなのおひたし おさかなナゲット(幼・小:2 中:3)	ふた肉 ちくわ ぎょかないナゲット	牛乳 わかめ	チングンサイ にんじん ねぎ なの花 にんじん	しょうが ににく しいたけ たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ	米 むぎ さとう なめらかワンタン さとう	ごま ごま油 ごま	626 26.3
11	月	ポークカレー 牛乳 かいそうサラダ	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしゅん乳 牛乳 かいそうミックス	にんじん にんじん	ににく しょうが たまねぎ えだまめ りんご きゅうラリ もやし	米 ジャガイモ カレールウ ナムルドレッシング	625 23	
12	火	ごはん 牛乳 さばのごまみそだれ おひたし かきたまじる	さば みそ	牛乳	にんじん チングンサイ	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	米 さとう さとう でんぶん	ごま	608 27.7
13	水	コッペパン 牛乳 ミートソース入りオムレツ コーンあえ だいこんわくわくスープ おいしいデザート(幼・小) どう乳マフィン(中)	オムレツ ハム 	牛乳 ベーコン	にんじん バセリ	きゅうラリ キャベツ コーン たまねぎ だいこん はくさい しめじ	パン さとう	クレープ どう乳かぼちゃマフィン	636 21.7
14	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース イタリアンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ とうふ	牛乳 プロッコリー にんじん こまつな		しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン たまねぎ もやし	パン さとう	イタリアンドレッシング	612 26
15	金	ごはん 牛乳 うまい ちくさあえ のりふりかけ	とり肉 がんもどき 油あげ きんしたまご	牛乳	にんじん いんげん にんじん チングンサイ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも さとう さとう	ごま	592 23.5
18	月	ごはん 牛乳 いわしのかほす煮 れんこんごはんのサラダ ひじきのいたために	いわしのかほすに	牛乳			米	ごまドレッシング	623 24
19	火	ごはん 牛乳 だいこんの中かに 肉しゅうまい(2c) ささみどやさいのサラダ	19 毎日 食育の日 ふた肉 さつまあげ 肉しゅうまい とり肉	牛乳 にんじん にんじん ブロッコリー	にんじん いんげん キャベツ	れんこん キュウラリ コーン えだまめ ごぼう たけのこ こんにゃく じゅうめん さとう	米 さとう	ごま油 わふうドレッシング	665 26.3
21	木	こがたキャラメルパン 牛乳 でづくりあこのみやき(ノンエッグマヨネーズ・ソース) こんさいスープ	ベーコン たまご ふた肉	牛乳 チーズ	チングンサイ にんじん バセリ	キャベツ コーン たまねぎ だいこん れんこん	パン キャラメル ごむぎこ ノンエッグマヨネーズ	651 22.4	

※献立名についている★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。



ちゅうがく ねんせい
中学3年生のみなさんは、本当に学校給食とお別れ
です。
好きな献立もきらいな献立もあったことでしょう。
よくも悪くも思い出話に出てくる給食ですが、給食
センターでは、毎日を一生懸命に、聞こえてはこな
いチャイムや「いただきます」の声をめがけて給食

を作ってきました。みなさんに会えないからこそ、迷いながら悩みながら、みんな
の成長をサポートできて、かつおいしく食べてもらえる味ってどんなだろう?と
作っていました。力強く新しい未来に向かって一步踏み出すみんなの力
に少しでもなれるように、今日も給食センターは一生懸命頑張ります。みんなの
すこやかな成長をスタッフ一同願っております。



※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。

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

ひしもちの意味

3月3日は「ひな祭り」です。

ひな祭りの行事食のひとつ、「ひしもち」の3つの色は言えますか?
これにも意味があるんですよ。これは、雪の下から新芽が芽吹き、
桃の花が咲くという春の様子を表しています。この意味が分かると、
この3つの色を忘ることなく、ひな祭りを祝うことができそうで
すね。春はすぐそこまで来ています。

今月の地産地消

☆徳島県産

わかめ・すだち果汁・竹の子・れんこん・
だいこん・とり肉・ぶた肉・牛肉・ゆず果汁

☆上板町産

米・チングンサイ・しいたけ・ブロッコリー・ほうれんそう

今月は、JA板野郡のご協力によりほうれんそう、ブロッコリーを
取り入れる予定です。

