



2024 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	種実類・油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g	
2	月	カレーピラフ 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ コーン えだまめ		米 むぎ		603	24.7	
		はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい						
3	火	チーズいりポテトサラダ	ツナ	チーズ		きゅうり		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	638	25.5	
		レモンムース (中)						ムース				
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
4	水	すきやき	牛肉 ぶた肉 とうふ			しろねぎ はくさい だいこん こんにゃく えのきたけ		さとう ふ		622	24.3	
		れんこんのごまあえ			にんじん こまつな	れんこん		さとう	ごま			
		あじつけのり		のり								
5	木	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		662	27.5	
		しろみざかなフライ (ソース)	しろみざかなフライ				きゅうり キャベツ コーン					油
		コーンあえ			にんじん	たまねぎ		さとう				
6	金	ポテトスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ			じゃがいも		679	23.6	
		スイートパン 牛乳		牛乳			パン					
		マカロニのクリームに だいこんサラダ	とり肉 しろいんげんまめ ツナ	牛乳 だっしふん乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり		マカロニ	ポタージュ ベシャメルソース かんきつドレッシング			
9	月	ごはん 牛乳		牛乳				米		621	26.1	
		ホイコーロー	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	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 しいたけ		さとう でんぶふん				
		肉はるまき	はるまき		にんじん			さとう	油 ごま			
10	火	にんじんシリシリ	ツナ							644	26.9	
		ごはん 牛乳		牛乳			しょうが ごぼう		米			
		チキンチキンごぼう	とり肉		こまつな	はくさい		でんぶふん	油 ごま			
11	水	はくさいのおかかあえ	かつおぶし					さとう		621	22.1	
		きのこスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ						
		おやこどん 牛乳	とり肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		米 さとう				
12	木	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	666	27.5	
		りんご				りんご						
		こがたこくとうパン 牛乳		牛乳			たまねぎ		パン こくとう			
13	金	五目うどん	とり肉 油あげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		うどん		637	29.1	
		大学いも				きゅうり キャベツ		さつまいも さとう 水あめ	油 ごま			
		やさしいサラダ										
16	月	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		620	26.5	
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず うずらたまご		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ		じゃがいも さとう				
		キャベツのマリネ			にんじん	キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング			
17	火	レーズンクリーム						レーズンクリーム		645	24.5	
		ごはん 牛乳		牛乳			ゆずかじゅう		米			
		さわらのゆずみそかけ	さわら みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし れんこん		さとう				
19	木	しゃっきりごまあえ			にんじん チンゲンサイ	もやし れんこん		さとう	ごま	655	27.8	
		きりぼしだいこんのもの	とり肉 さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ		さとう				
		ひじきごはん 牛乳	ぶた肉 油あげ	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ		米 むぎ さとう				
20	金	とり肉とだいこんのみそに	とり肉 うずらたまご みそ		にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん		さとう		600	26.1	
		すだちずあえ		わかめ しらすぼし		きゅうり キャベツ すだちかじゅう		さとう				
		青りんごゼリー						あおりんごゼリー				
23	月	ごはん 牛乳		牛乳				米		672	22.1	
		マーボーれんこん	ぶた肉 だいず		ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ れんこん えだまめ		さとう でんぶふん				
		肉しゅうまい (2こ)	肉しゅうまい		にんじん ほうれんそう	キャベツ		ごま				
20	水	おひたし						さとう		666	26.0	
		キャロットパン 牛乳		牛乳			パン					
		コロッケ (ケチャップソース)					ぶた肉コロッケ		油			
21	木	パンパンジーサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし			パンパンジードレッシング	655	27.8	
		わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ しいたけ						
		こがたパインパン 牛乳		牛乳		パイン		パン				
22	金	てりやきチキン	とり肉					さとう でんぶふん		600	26.1	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	コーン		マカロニ じゃがいも	コーンクリームドレッシング			
		ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ		クリスマスデザート				
23	月	クリスマスデザート						クリスマスデザート		672	22.1	
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		さばのしおやき	さば		にんじん こまつな	キャベツ ゆずかじゅう		さとう				
24	火	ゆずかあえ			にんじん こまつな	キャベツ ゆずかじゅう				672	22.1	
		かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ						
		のりふりかけ										
25	水	ポークカレー 牛乳	ぶた肉 しろいんげんまめ	だっしふん乳 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご		米 じゃがいも	カレールー	672	22.1	
		フルーツポンチ				みかん パイン もも		ゼリー				

こんげつ ちさん ちしょう 今日の地産地消

☆徳島県産

牛乳・わかめ・すだち・ゆず・
さつまいも・たけのこ・れんこん・
とり肉・しらすぼし

☆上板町産

米・チンゲンサイ・しいたけ・
ほししいたけ・ほうれんそう・
ブロッコリー・だいこん

今日はJA徳島県のご協力により、町内産
のほうれんそう・ブロッコリーを取り入れ
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。

- ※ 都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。
- ※ 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。

めん えき りょく たか 免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。
予防にはまず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを
防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、
こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも
大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、
ミネラル(無機質)、
食物繊維の供給源
です。旬の野菜に
はその季節に体が
必要とする栄養も
豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのス
トレスで失われる
ビタミンCを積極
的に補給しましょ
う。朝食に果物を
取り入れるのもお
すすめです。

貝だくさんのみそ汁!



副菜のみそ汁はバ
ランスのとれた食
事への近道。
塩分のとりすぎに
気をつけながら、
貝だくさんにして
体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだ
けでなく、歯並び
もよくなります。
また、脳に作用し
て食べ過ぎを防ぎ、
リラックス効果も
期待できます。

かぜをひかないための大切な栄養素

たんぱく質

肉 魚 卵
大豆 牛乳



ビタミンA

にんじん かぼちゃ
ほうれん草 だいこんの葉
春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ
かぶの葉 じゃがいも
かき みかん ゆず きんかん
いちご



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