



2025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/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
3	月	ごはん 牛乳		牛乳				米			632	27.3
		いわしのうめに	いわしのうめに									
		キャベツと油あげのあまずあえ	油あげ			キャベツ きゅうり すだちかじゅう	さとう	ごま				
		★ふたじる	ふた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく							
4	火	せつぶんボーロ (幼)						きなこボーロ			653	21.3
		せつぶんまめ (小中)		大豆								
		★ハヤシライス 牛乳	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	米	ハヤシルウ				
		★フルーツポンチ			みかん パイン もも	ゼリー						
5	水	小型コッペパン 牛乳		牛乳				パン			683	24.0
		★ちくわのいそべあげ (幼:1 小・中:2)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	油				
		みそにこみうどん	ふた肉 油あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	うどん					
		ぼんかん			ぼんかん							
6	木	こくとうパン 牛乳		牛乳				パン こくとう			616	27.8
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ									
		ブロッコリーサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー	きゅうり		イタリアンドレッシング					
		キャベツと肉だんごのスープ	肉だんご	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ							
7	金	★なるとわかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				米			630	21.4
		★肉じゃが	ふた肉 さつまあげ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう						
		★きゅうりのかおりづけ			きゅうり	さとう	ごま油					
		★青りんごゼリー				あおりんごゼリー						
10	月	ごはん 牛乳		牛乳				米			633	25.7
		やき肉ふういため	ふた肉 みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが りんご	さとう					
		きびなごフライ (幼・小:2 中:3)	きびなごフライ				油					
		しそひじき		ひじき								
12	水	コッペパン 牛乳		牛乳				パン			627	26.5
		とり肉のケチャップに	とり肉		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	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					
		クリーム				クリーム						
13	木	コッペパン 牛乳		牛乳				パン			714	25.8
		★マカロニのクリームに	とり肉 しろいんげんまめ	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	マカロニ	ポターージュ ベシャメルソース				
		カリホクシュガーポテト				さつまいも さとう	油					
14	金	★ふたキムチチャーハン 牛乳	ふた肉	牛乳	ねぎ	にんにく キムチ はくさい たまねぎ	米 むぎ さとう	ごま油			621	22.3
		ナムル			こまつな にんじん	もやし しょうが	さとう	ごま油				
		★ワントンスープ		わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	ワントン					
		お米のガトーショコラ				お米のガトーショコラ						
17	月	ごはん 牛乳		牛乳				米			624	24.5
		★すきやき	ふた肉 とうふ 牛肉			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					
		こまずあえ			こまつな にんじん	キャベツ すだちかじゅう	さとう	ごま				
		のりつくだに		のり								
18	火	ビビビチーズ (中)		チーズ							629	27.3
		ごはん 牛乳		牛乳				米				
		さかなのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ		パセリ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ				
		ゆかりあえ			ほうれんそう	はくさい						
19	水	ひじきのいために	とり肉 さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう			650	25.0	
		こがたコッペパン 牛乳		牛乳				パン				
		スパゲティナポリタン	ふた肉 ベーコン		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲティ					
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング					
20	木	オレンジ				オレンジ					611	23.5
		スイートパン 牛乳		牛乳				パン				
		チキンのかおりやき (幼・小:2 中:3)	チキンのかおりやき									
		★ハムサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ		サウザンドドレッシング				
21	金	★かぶのコンソメスープ	ベーコン		にんじん かぶのは	たまねぎ えのきたけ かぶ					614	26.1
		★ビビンバ 牛乳	とり肉 ぶた肉 だいず みそ たまご	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり	米 さとう でんぶん	ごま ごま油				
		タイビーエン	ふた肉 いか		にんじん ねぎ	にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ	はるさめ でんぶん	ごま油				
					にんじん ねぎ	キムチ はくさい たまねぎ つぼづけ	米	ごま油				
25	火	きりぼしだいこんのすのもの	ふた肉	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり すだちかじゅう	さとう			611	24.7	
		チキンナゲット (幼・小:2 中:3)	チキンナゲット									
		コッペパン 牛乳		牛乳				パン				
		★かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ						油			
26	水	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり			コーンクリーミードレッシング	624	20.6	
		★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	じゃがいも					
		メープルジャム				メープルジャム						
27	木	パインパン 牛乳		牛乳		パイン		パン			624	26.9
		とり肉のマーマレードやき	とり肉					マーマレード でんぶん				
		すだちかおるキャロットラペ	ツナ		にんじん パセリ	すだちかじゅう	さとう					
		レタススープ	ウインナー		にんじん	もやし たまねぎ レタス						
28	金	ごはん 牛乳		牛乳				米			608	27.8
		さばのごまみそだれ	さば みそ			しょうが	さとう	ごま				
		うましおキャベツ			にんじん	キャベツ		しおちゅうかドレッシング				
		かきたまじる	とうふ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん					
		★さつまいもチップス (中)					さつまいもチップ					

※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です。

2月といえば、豆をまいて鬼を追
い払う「節分」の行事がありますね。
その字のとおり、節を分けるという
意味で、立春の前日にあたります。
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。
かぜなどひかないようにするため
には、なるべく好き嫌
いをせずいろいろなも
のを食べましょう。

大豆の“豆”知識

大豆からできるもの

※ 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-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

今日の地産地消

徳島県産
★徳島県産
わかめ・すだち・竹の子・とり肉・レタス
★上板町産
米・チンゲンサイ・しいたけ・かぶ・ブロッ
コリー・ほうれんそう・だいこん
今月は、JA徳島県のご協力により、かぶ、ブ
ロッコリー、ほうれんそう、レタスを取り入れ
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。