



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/gakkokuyusokucenter/



こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価 (小学生 3・4年生)	
			あ か	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる			
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	★あわぎゅーまぜごはん 牛乳	牛肉	しらすほし わかめ 牛乳	にんじん	しょうが れんこん	米 むぎ さとう		646	25.3
		とうふナゲット (幼・小・2 中・3)	とうふナゲット							
		ゆずかあえ				キャベツ きゅうり ゆずかじゅう	さとう			
		さわにわん	ふた肉	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ					
		ひなあられ					ひなあられ			
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		648	28.5
		だいこんの中に	ふた肉 さつまあげ		にんじん	しょうが だいこん しろねぎ ほしいたけ グリンピース	さとう	ごま油		
		やきぎょうざ (2こ)	ぎょうざ							
		★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			
5	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		680	27.3
		★しろみざかなフライ (ソース)	しろみざかなフライ					油		
		ごぼうとひじきのサラダ	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
6	木	にらたまスープ	かにかま たまご	にら	たまねぎ もやし	でんぶん			629	28.8
		こがたコッペパン 牛乳		牛乳			パン			
		★とくしまラーメン	ふた肉		にんじん ねぎ	たけのこ にんにく たまねぎ もやし	ちゅうかめん さとう			
		ちゅうかサラダ	いか	にんじん ほうれんそう	キャベツ		ちゅうかドレッシング			
		肉しゅうまい (2こ)	肉しゅうまい							
7	金	★おいわいクレープ (中)					クレープ		593	23.8
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		うまに	とり肉 がんもどき		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう			
		ちくさあえ	油あげ きんしたまご	チンゲンサイ にんじん	こんにゃく キャベツ	さとう				
10	月	しそかつおふりかけ							619	22.6
		ポークカレー 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 しょうが たまねぎ えだまめ りんご	米 じゃがいも	カレールウ		
11	火	トロネバかいそうサラダ		かいそうミックス わかめ		きゅうり コーン			613	27.2
		ふたそぼろごはん 牛乳	ふた肉	牛乳	チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ	米 むぎ さとう	ごま ごま油		
		こまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ				
		なのはなのおひたし	ちくわ		なのはな にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
		おさかなナゲット (幼・小・2 中・3)	ぎょかいナゲット							
12	水	ローレルパン 牛乳		牛乳			パン		706	29.8
		ハムステーキ	ハム							
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	コーン		コーンクリーミードレッシング		
		ちゅうかスープ	肉だんご	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほしいたけ				
13	木	おいわいクレープ (幼・小)					クレープ		635	26.8
		食パン 牛乳		牛乳			パン			
		ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ			しめじ しいたけ えのきたけ	さとう			
14	金	えだまめサラダ			にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	603	28
		はくさいとどうふのスープ	とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい				
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		さわらのてりやき	さわら			さとう でんぶん				
		きりぼしだいこんのツナあえ	ツナ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ レモンかじゅう	さとう	ごま			
17	月	さつまじる	とり肉 みそ	にんじん ねぎ		たまねぎ ごぼう	さつまいも		600	27
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		おでんふうにも	とり肉 あつあげ ちくわ うずらたまご			しょうが だいこん こんにゃく	さとう			
		すだちずあえ	わかめ しらすほし		きゅうり キャベツ すだちかじゅう	さとう				
18	火	あじつけのり	のり						682	29.1
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		さばのみぞれに	さばのみぞれに							
19	水	おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま	652	22.9
		だいずいりきんぴらごぼう	ふた肉 だいず さつまあげ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく		さとう			
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン			
		チーズいりてづくりおこのみやき (マヨ&ソース)	ベーコン たまご	チーズ	チンゲンサイ	キャベツ コーン	こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ		
		ポテトスープ	ウインナー	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
21	金	たまねぎのみそしる							649	29.1
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		とり肉のねぎソースあえ	とり肉		ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	油		
		やさいのかんきつあえ		にんじん ブロッコリー	キャベツ	キャベツ	かんきつドレッシング			

※献立表について★は中学3年生からのリクエスト献立です。



いよいよ3月です。寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。

中学3年生のみなさんは、本当に学校給食とお別れです。これからは自分で食事を管理したり、選んだりすることが増えていきます。学校給食がなくなったときこそ、みなさんの役に立てる学校給食でありたいと思い、日々の給食を送ってきました。

食べることは生きることです。いま食べるものが、未来のみなさんをつくります。食べるものを選び、食事を大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。

力強く新しい未来に向かって一歩を踏み出すみなさん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。みなさんのすこやかな成長を願っております。

今月の地産地消

★徳島県産

わかめ・すだち・竹の子・れんこん・とり肉・牛肉

★上板町産

米・チンゲンサイ・しいたけ・ほうれん草

今月は、JA徳島県のご協力により、ほうれん草を取り入れる予定です。



春の行事と行事食

3月3日
◆ひなまつり◆
はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ
◆春分の日 (春のお彼岸)◆
ぼたもち

桜開花のころ
◆お花見◆
花見団子 行楽弁当

1年間ありがとうございました！

今年も1年しっかり給食を食べられましたか。好き嫌いをせず楽しい給食時間を過ごせたでしょうか。

だれもが「おいしい」と感じる料理を作ることとは難しいものですが、毎日の給食の時間を少しでも楽しみにしてもらえていたらうれしいです。そして4月からの新年度も、より一層安全で安心、そしておいしい給食の提供に給食センターのスタッフ一同努めていきます。

※ アレルギーマニエの原因となる物質(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

