



2025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



上板町インスタグラム

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		きいろ	おもにエネルギーのものになる	エネルギー kcal
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		
1	月	カレーピラフ 牛乳 はくさいと肉だんごのスープ チーズいりポテトサラダ	ふた肉 肉だんご ツナ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ コーン えだまめ たまねぎ はくさい きゅうり	米 むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	603	24.7
2	火	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ しゃっきりごまあえ きりぼしだいこんのもの	さわら みそ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん	ゆずかじゅう もやし れんこん きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ	米 さとう さとう さとう	ごま	625	28.8
3	水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのマリネ レーズンクリーム	ふた肉 だいず うずらたまご	牛乳	トマト にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	フレンチドレッシング	666	27.5
4	木	なるときんとき丸パン 牛乳 えびフライ(ノンエッグタルタルソース) ブロッコリーとコーンのサラダ ラビオリスープ おいおいゼリー	えびフライ ラビオリ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン	パン さつまいも	ノンエッグタルタルソース 油 かんきつドレッシング	727	31.3
5	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー 肉はるまき にんじんシリシリ	ふた肉 みそ はるまき ツナ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	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	米 さとう でんぷん さとう	油 ごま	679	23.6
8	月	ひじきごはん 牛乳 とり肉とだいこんのみそに すだちずあえ かたぬきチーズ	ふた肉 油あげ とり肉 うずらたまご みそ	ひじき 牛乳 わかめ しらすほし チーズ	にんじん にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく えだまめ しょうが こんにゃく たけのこ だいこん きゅうり キャベツ すだちかじゅう(有機)	米 むぎ さとう さとう さとう		608	29.4
9	火	ごはん 牛乳 さんまのかんろに れんこんのごまあえ ふのすましじる	さんまのかんろに 油あげ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	れんこん たまねぎ だいこん えのきたけ	米 さとう ふ	ごま	617	21.8
10	水	こがたことうパン 牛乳 ごもくうどん だいがくいも ミニサラダ	とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン こくとう うどん さつまいも さとう 水あめ 油 ごま		621	22.1
11	木	アップルパン 牛乳 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 牛乳 だっしふん乳	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	パン マカロニ	ポターージュ ベシャメルソース かんきつドレッシング	650	27.0
12	金	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう はくさいのおかかあえ きのこスープ	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう はくさい たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	米 でんぷん さとう さとう	油 ごま	621	26.2
15	月	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ きりぼしだいこんのすのもの だいずとちりめんのあげに	ふた肉 だいず あつあげ みそ 大豆	牛乳 わかめ ちりめん	ねぎ にんじん にんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり すだちかじゅう しょうが	米 さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	油 ごま	667	25.7
16	火	おやこどん 牛乳 ひじきサラダ りんご	とり肉 かまぼこ たまご ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり りんご	米 さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	644	27.0
17	水	キャロットパン 牛乳 しろみざかなフライ(ソース) パンパンジーサラダ かぶのコンソメスープ	しろみざかなフライ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん かぶのは	きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ かぶ	パン	油 パンパンジードレッシング	674	29.3
18	木	こがたコッペパン 牛乳 てりやきチキン 花野菜サラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ にんにく たまねぎ	パン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも クリスマスチョコケーキ	コーンクリームドレッシング	627	27.8
19	金	ごはん 牛乳 マーボーれんこん えびしゅうまい(幼・小:2 中:3) おひたし	ふた肉 だいず えびしゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ほししいたけ れんこん えだまめ キャベツ	米 さとう でんぷん さとう	ごま	628	24.4
22	月	ごはん 牛乳 さばのおやき ゆずかあえ かぼちゃのみそしる のりつくだに	さば あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ ゆずかじゅう たまねぎ	米 さとう		601	25.9
23	火	ポークカレー 牛乳 フルーツポンチ	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 みかん バイン もも	米 じゃがいも ゼリー	カレールウ	672	22.1

もうすぐ冬休み！寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番。風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとり抵抗力を高めて、風邪を引きにくい丈夫な体を作りましょう。

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



オーガニックデー

12月8日は、「有機農業の日」。「オーガニックデー」です。上板町の給食では、有機の原料にこだわって食品作りをされている「光食品(上板町)」の有機すだち果汁をつかって8日のすだち酢あえを作ります。

今年の冬至は12月22日



今月の地産地消

★県産食材…牛乳・わかめ・すだち・ゆず・たけのこ・れんこん・とり肉・しらすほし
★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・かぶ
今月は、JAや地域の生産者のご協力により、町内産のほうれんそう・ブロッコリー・かぶを取り入れる予定です。

今年、上板町制施行70周年の記念の年です。

お祝いの年に合わせ、学校給食でも12月4日にお祝い献立を実施します。給食で出来ることは限られますが、えびフライやお祝いゼリーで、給食からもお祝い気分を味わってほしいと思い、調理員と力を合わせ作りま

※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。 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