



2026年

1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Instagram

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のとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる			
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	たんぱく質 g
8	木	こがたスイートパン 牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ みかん	ふた肉 だいず ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん	パン スパゲティ	フレンチドレッシング	629	25.0
9	金	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます トックのぞうに	ぶりのてりやき 油あげ かまぼこ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	だいこん すだち果汁 はくさい	米 さとう トック		667	24.4
13	火	なるとわかめごはん 牛乳 肉じゃが えいようまんてん! サラダ	ふた肉 さつまあげ ツナ	わかめ 牛乳	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	638	23.2
14	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース だいこんサラダ はくさいと豆腐のスープ ★お米のタルト	ハンバーグ ツナ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい しいたけ	パン さとう	お米のタルト	714	25.9
15	木	アップルパン 牛乳 ふゆやさいのシチュー イタリアンサラダ	とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご かぶ ほうろく ほうろく きゅうり キャベツ コーン	パン さとう	ポタージュ ベジマールソース イタリアンドレッシング	607	23.4
16	金	いかめし 牛乳 さきみなんぼん(ノンエッグタルタルソース) すまし汁	いか 油あげ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ ほしいたけ たまねぎ りんご たまねぎ だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう てんぷらこ さとう	油 ノンエッグタルタルソース	601	32.7
19	月	ごはん 牛乳 ★とり肉のねぎソースあえ ちゅうかサラダ ☆徳島でつくられたものいっぱい汁	とり肉 いか 豆腐 みそ	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり れんこん しいたけ	米 でんぷん さとう	油 ナムルドレッシング	661	30.0
20	火	ほうれんそうまんてんカレー 牛乳 トロネバかいそうサラダ	ふた肉 しろいんげんまめ	ヨーグルト 牛乳 かいそうミックス わかめ	ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご きゅうり コーン	米	カレールー	619	23.4
21	水	こがたコッペパン 牛乳 やきうどん あげぎょうざ(幼・小:2個 中:3個) りんご	ふた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	パン うどん	油	640	24.7
22	木	コッペパン 牛乳 りんごジャム ハムステーキ ブロッコリーとコーンのサラダ ふわふわたまごのスープ	ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン たまねぎ えのきたけ	パン	コーンクリームドレッシング	619	27.6
23	金	ごはん 牛乳 さわらのすだちふうみ Ca5サラダ だいず入りきんぴらごぼう	さわら ちくわ ふた肉 だいず さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	すだちかじゅう もやし ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま ごま	679	32.4
26	月	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ならえ ふしめん汁	あじフライ 油あげ なると 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ほしいたけ れんこん だいこん ゆずかじゅう えのきたけ たまねぎ	米 さとう ふしめん	油 ごま	622	21.9
27	火	えびピラフ 牛乳 チンゲンサイのミルクスープ マカロニサラダ	えび ふた肉 しろいんげんまめ ツナ	牛乳 牛乳 だしふん乳	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 むぎ	ポタージュ ベジマールソース ノンエッグマヨネーズ	608	27.2
28	水	★和三ぼんあげパン 牛乳 ふた肉のケチャップに コールスローサラダ	ふた肉 ハム	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも さとう	油 コールスロドレッシング	682	25.4
29	木	コッペパン 牛乳 徳島県産ほうれんそうオムレツ ブロッコリーのかんきつあえ ポトフ	ほうれんそうオムレツ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	だいこん れんこん かぶ たまねぎ	パン	かんきつドレッシング	602	27.0
30	金	ごはん 牛乳 しかミンチカツ(中濃ソース) すだちずあえ こまつなのみそ汁	ミンチカツ 豆腐 油あげ みそ	牛乳	わかめ しらすぼし にんじん こまつな	きゅうり キャベツ すだち果汁 たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	619	20.8

新年あけましておめでとございます。

2026年もしっかり食べて健康に過ごしたいですね。今年もよろしくお願ひします。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。徳島県の郷土料理(ならえ・ふしめん汁)や、上板町の旬の地場産物など取り入れます。学校給食についてあらためて考える機会になるとうれしいです。今年、初めて、徳島県産のジビエを使ったミンチカツも出す予定です、お楽しみに。

今月の地産地消

★徳島県産 しかミンチカツ・わかめ・すだち・ゆず・さつまいも・たけのこ・れんこん・とり肉・ふしめん

★上板町産 米・チンゲンサイ・しいたけ・ほしいたけ・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・和三盆糖・ふた肉・ほうれん草

今月はJA徳島県や農家さんのご協力により、かぶ・ブロッコリー・ほうれん草などを取り入れる予定です。

発表! 中学3年生による、中学3年生のための「卒業までにもう一度食べたい給食」3学期の献立に取り入れますのでお楽しみに! ★マークが目印です。

<p>主食部門</p> <p>1位 阿波ギューませごはん</p> <p>2位 徳島ラーメン</p> <p>3位 豚キムチチャーハン あげパン(きなこ・和三盆)</p>	<p>主菜部門</p> <p>1位 とり肉のねぎソースあえ</p> <p>2位 かぼちゃひき肉フライ</p> <p>3位 からあげ</p>
<p>デザート部門</p> <p>1位 お米のタルト</p> <p>2位 フルーツポンチ</p> <p>3位 クレープ チョコプリン</p>	<p>副菜部門</p> <p>1位 ぶたじる</p> <p>2位 きゅうりのかおりづけ</p> <p>3位 わかめスープ ワントンスープ</p>

～令和7年度「ふるさとおいしいものコンテスト」受賞献立の実施～
19日の食育の日に、上板中学校1年の橋本さんが考えてくれた「徳島で作られたものいっぱい汁」を作ります。「鳴門金時やしいたけ、すだちなど徳島のものをいっぱい使いました」とのことです。給食で実施するため少しアレンジしています。
コンテストには、地域への思いのつまったレシピをたくさん応募してくれました。少しずつ給食に取り入れていきたいと思っています。

※ 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。
※ 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。