

2025年 2月分予定献立表

こ ん だ て め い					ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学生 下段中学生		
					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
日	曜日	主食	牛乳	おかず	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		こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
3	月	★鳴門わかめごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ (幼①小②中③) ★さつま汁 節分ポーロ (幼) 節分豆 (小中)	いわし とり肉 油あげ みそ 節分豆 (小中)	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		米 さつまいも きなこポーロ (幼)	米油	634 825	23.7 29.8
4	火	ごはん	牛乳	とりとキャベツのつくね かん国風すき焼き	つくね (とり肉) ぶた肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい 白ねぎ りんご		米 さとう でんぶん 焼きふ	米油 ごま	634 802	24.6 29.7
5	水	★麦入りごはん (マーボーれんこんどん)	牛乳	マーボーれんこんどんの具 チンゲンサイのナムル プリン	ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たけのこ ほししいたけ れんこん グリンピース		米 米粒麦 さとう でんぶん プリン	米油 ごま油 ごま	644 805	20.9 25.2
6	木	ごはん	牛乳	★肉じゃが 切りばし大根のツナあえ ★みかん	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく 切りばしだいこん キャベツ みかん		米 じゃがいも さとう	米油	623 785	21.3 25.8
7	金	コッペパン (★いちごジャム)	牛乳	★小松菜の米こシチュー ★冬野菜のシーザーサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん はくさい		パン 米こ じゃがいも クラトン ジャム ドレッシング	米油 バター	639 790	25.7 31.5
10	月	ごはん	牛乳	とり肉の梅肉焼き そくせきづけ 大豆入りきんぴらごぼう	とり肉 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 塩こんぶ くきわかめ	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう こんにゃく		米 さとう でんぶん ごま油	米油 ごま ごま油	657 846	27.5 34.5
12	水	ごはん	牛乳	★白身魚のすだち風味 みそけんちん汁 ★りんご	メルルーサ とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち果汁 だいこん ごぼう りんご		米 さとう でんぶん さといも	米油	625 787	26.2 31.3
13	木	★げん米入りごはん (★キムチどん)	牛乳	キムチどんの具 ポークしゅうまい (幼①小②中③)	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん にら	にんにく もやし はくさい はくさいキムチ		米 げん米 さとう	米油 ごま油	614 803	23.6 29.8
14	金	★こくとうパン	牛乳	トマトとレタスの卵スープ れんこんとチキンのサラダ ★チョコクレープ	ベーコン 卵 とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ レタス れんこん きゅうり えだまめ		パン 黒ざとう さとう	米油 ドレッシング クレープ	692 839	23.5 28.5
17	月	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 ごまあえ ★すまし汁	さば みそ とり肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ		米 さとう	ごま	614 802	25.4 32.2
18	火	麦入りごはん (★バターチキンカレー)	牛乳	バターチキンカレーの具 ★フルーツナタデココ	とり肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン もも		米 米粒麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー 生クリーム	米油 バター カレールー 生クリーム	655 840	20.3 25.0
19	水	ごはん	牛乳	あつあげの中か煮 ばんさんすう	ぶた肉 あつあげ 卵 ポークハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい キャベツ きゅうり もやし		米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	628 803	23.3 28.8
20	木	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソース ★わかめスープ いよかん	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ コーン レタス いよかん		米 でんぶん さとう	米油 ごま	668 842	26.1 32.4
21	金	★きなこあげパン	牛乳	パンプキンオムレツ ミックスポテトサラダ	きなこ 卵 ポークハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり		パン さとう さつまいも じゃがいも	米油 マヨネーズ	652 811	23.7 28.7
25	火	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ とりごぼう汁 ★お米のタルト	さわら みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず果汁 ごぼう たまねぎ しめじ		米 さとう タルト	ごま油	691 841	27.5 32.9
26	水	梅ちりごはん	牛乳	おでん風煮こみ アーモンドあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずら卵	牛乳 こんぶ ちりめん	さやいんげん ほうれんそう にんじん	うめ こんにゃく だいこん はくさい		米 じゃがいも さとう	アーモンド	603 775	23.3 28.7
27	木	ごはん	牛乳	★照り焼きハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ 豆乳入りとん汁	ハンバーグ 花かつお ぶた肉 とうふ みそ 油あげ 大豆飲料	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しめじ		米 さとう でんぶん	ごま	630 814	25.9 32.0
28	金	コッペパン	牛乳	★チリコンカン 海そうサラダ	ツナ 牛ひき肉 ぶたひき肉 ミックスビーンズ	牛乳 ひじき こんぶ くきわかめ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツきゅうり コーン		パン じゃがいも さとう	米油	627 778	25.2 30.8

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※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・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

〇2/26 (水)のおでん風煮こみには、「うずら卵」は入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話しください。

基準	小学生 中学生	650	21～ 33
	中学生	830	27～ 42

こんはつ しほさんあつ いたのちやん こめ
今月の地場産物(板野町産) 米、れんこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト