

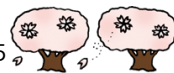
# 2022年 4月分献立予定表

こんだてめい				ざいりょうめい						栄養価 上段小学生 下段中学生		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーの もとになる		エネルギー kcal	たん 白質 g
					あか	みどり	さいろ	さいろ				
8	金	コッパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 コーンサラダ さくらゼリー	とりに肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ ゼリー	米油	658 811	26.2 32.3
11	月	ごはん	牛乳	小さいわしの天ぷら(幼①小②中③) 菜の花のおひたし 五目煮	いわし天ぷら とりに肉 つくね	牛乳	菜の花 こまつな にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	米 さとう じゃがいも	米油	644 822	22.2 27.7
12	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぶたひき肉 豆腐 みそ 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 たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	652 815	27.5 33.7
13	水	菜めし	牛乳	さわらのあますあんかけ なめこ汁 お祝いクレープ	さわら 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 青菜	たまねぎ きゅうり だいこん なめこ	米 さとう クレープ		662 792	26.8 31.1
14	木	麦入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツナタデココ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 米粒麦 じゃがいも ナタデココ	米油 カレールー	651 819	19.8 23.9
15	金	小型コッパン (いちごジャム)	牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり レモン果汁	パン スパゲティ いちごジャム	米油	649 833	26.8 34.0
18	月	ごはん (ふりかけ)	牛乳	じゃがいものいそ煮 うめあえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ いか	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり うめ	米 さとう じゃがいも	米油	617 774	24.1 28.9
19	火	たけのこ ごはん 	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 豆腐とわかめのみそ汁	油あげ みそ 豆腐 かぼちゃひき肉フライ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油	642 749	20.9 24.0
20	水	げん米入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 すだちずあえ 青りんごゼリー	ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ すだち果汁 ゼリー	米 げん米 さとう	米油	652 804	24.7 30.2
21	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ブロッコリーのおかかあえ 切りぼし大根のいため煮	さば 花かつお とりに肉 がんも さつまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	切りぼしだいこん ほししいたけ	米 さとう	米油 ごま	627 763	34.5 39.2
22	金	こくとうパン	牛乳	チリコンカン こまつなとハムのサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ポークハム ミックスピーンズ	牛乳	にんじん トマト こまつな	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	パン 黒ごとう じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	682 854	25.9 31.7
25	月	ごはん	牛乳	てり焼きハンバーグ 豆乳入りとん汁 オレンジ	ハンバーグ 油あげ ぶた肉 豆腐 みそ 大豆飲料	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しめじ オレンジ	米 さとう でんぶん		642 806	25.0 30.7
26	火	ごはん	牛乳	とりに肉とさつまいものあげ煮 わかめのツナあえ	とりに肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	米 でんぶん さつまいも さとう	米油	679 851	26.1 31.8
27	水	ごはん	牛乳	れんこんしゅうまい (幼①小②中③) かん国風すき焼き	れんこんしゅうまい ぶた肉 焼き豆腐	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 ねぎ りんご	米 焼きふ さとう	米油 ごま	622 795	24.6 30.5
28	木	チキンライス	牛乳	お魚ナゲット (幼①小②中③) キャベツとベーコンのスープ	とりに肉 ベーコン お魚ナゲット 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ セロリ	米 米粒麦	バター 米油	610 769	24.3 30.5

※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



基準

小学生	650	21~
中学生	830	33
		27~
		42

給食センター  
から

今年度もよろしくお願ひいたします



学校給食では子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。

食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとやささまざまな地域の食文化を学んでいきます。

今年度も安全で、楽しく、そしておいしい給食をめざします。ご理解とご協力を願ひいたします。



今月の地場産物

板野町産の米、ねぎ、にんじん、ブロッコリー

