



# 徳島市小学校給食予定献立表



平成31年 1月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容		材 料 名 (食 品 名)		
				赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体 の調子を 整えるもの	黄 働 け 力 や 熱 に なるもの
8	火	ごはん	牛乳 ぶりのてり焼き 黒豆の煮豆 かきたま汁	牛乳 ぶりのてり焼き 黒豆 とうふ 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米
9	水	ごはん	牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ ちりめん わかめ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 さとう
10	木	ごはん ふりかけ (穀物)	牛乳 野菜いため コロッケ	牛乳 豚肉 いか	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油 コロッケ
11	金	米粉入り 小型パン いちごジャム	牛乳 カレーうどん 阿波っ子ナムル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 わかめ	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし グリンピース すだち酢	パン いちごジャム うどん 油 カレールウ さとう ごま油
15	火	ごはん	牛乳 かのに卵巻き 梅和え ひじきのいため煮	牛乳 かのに卵巻き 大豆 とり肉 ひじき がんもどき	はくさい 梅 こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
16	水	ごはん	牛乳 とうふの中華風煮 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 とうふ えび 豚肉 海藻ミックス	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース 干しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油
17	木	ごはん	牛乳 ホキのレモン風味 みそ汁	牛乳 ホキ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	レモン汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう
18	金	米粉入り 黒糖パン	牛乳 ポルシチ 花野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	パン 黒砂糖 じゃがいも 油 デミグラスソース マヨネーズ
21	月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 大豆 ちくわ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ えだまめ	精白米 強化米 さとう 油 白ごま ごま油
22	火	ごはん	牛乳 八宝菜 春巻き	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 春巻き	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん
23	水	ごはん	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし パワフルチーズ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 花かつお パワフルチーズ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれん草	精白米 強化米 油 さとう
24	木	(ごはん)	牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁	牛乳 ちくわ ちりめん わかめ 卵	たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 ふしめん
25	金	米粉入りパン	牛乳 野菜のクリーム煮 ちりめん入りオムレツ ケチャップ	牛乳 とり肉 ちりめん入りオムレツ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	パン じゃがいも 油 ポターージュの素 生クリーム ベシヤメルソース
28	月	米粉入り スイートバターパン	牛乳 れんこんのはさみ揚げ ポイルキャベツ ウスターソース えびとほうれん草のスープ	牛乳 れんこんのはさみ揚げ えび とうふ	キャベツ ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	パン さとう バター 生クリーム 油 ごま油 でんぷん
29	火	玄米ごはん	牛乳 ゆずみそおでん ゆずみそおでんのみそ ぼんかん	牛乳 とり肉 こんぶ がんもどき うずら卵 ゆずみそ 赤みそ	大根 にんじん こんにゃく ゆず酢 ぼんかん	精白米 強化米 玄米 さといも さとう
30	水	ごはん	牛乳 たち魚フライ キャベツのあさりあえ そば米汁	牛乳 たち魚フライ あさりの佃煮 とり肉 とうふ 油揚げ ちくわ	キャベツ 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 そば米
31	木	(ごはん)	牛乳 カレーライス まめっこサラダ マヨネーズ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 大豆 金時豆 大福豆 ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 マヨネーズ



は食育の日の献立です。



は全国学校給食週間です。

※パンについては、業務用のパンです。

「花野菜サラダ」には、徳島市川内町特産であり、徳島県が生産量全国一位を誇るカリフラワーや、徳島市西部地域や応神町でたくさん生産されているブロッコリーを使っています。旬の花野菜は甘みがあり栄養も豊富です。また、寒さの厳しいウクライナの郷土料理「ポルシチ」は、体を温めてくれる料理です。しっかり食べて、寒い季節を元気に過しましょう。