

ペーパーレス化により、令和3年12月分給食だよりをもって家庭への配付を終了いたします。
 令和4年1月分から市ホームページのみの掲載といたします。
 パソコン、スマートフォンから「吉野川市学校給食」と検索し、「給食センター吉野川市」をクリックすると見ることができます。
 なお、今まで通り紙媒体での配付を希望の方は、学校に申し出てください。

給食だより



令和3年
12月号

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
 【美郷物産館】……ゆず酢



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

正しい手の洗い方を確認しよう

冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい時期です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルで拭く。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！



20日(月)はふるさと給食の日

ごはん 米…吉野川市産
 牛乳…徳島県産
 タチウオフライ タチウオ…徳島県産
 即席漬け なたと金時のみそ汁 さつまいも…徳島県産
 しいたけ…徳島県産
 ねぎ…徳島県産

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	牛乳	すき焼き 厚焼き卵 のり佃煮	牛肉 焼き豆腐 厚焼き卵	牛乳 のり佃煮	にんじん	たまねぎ こんにやく 白菜 大根	米 さとう 焼きふ	油	740	27.0	18.0
2	木	揚げパン	牛乳	マカロニサラダ ごまドレッシング ポルシチ風スープ	チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	793	22.6	32.6
3	金	ごはん	牛乳	おでん風煮物 焼きししゃも きゅうりのカリカリ梅あえ	牛肉 うずら卵 フィッシュボール がんもどき ししゃも	牛乳		こんにやく 大根 きゅうり 梅	米 さとう	油	796	35.9	23.9
6	月	ごはん	牛乳	れんこんミンチカツ そえ野菜 大根のみそ汁	れんこん ミンチカツ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ 大根 しめじ	米	油 ドレッシング	767	24.3	22.2
7	火	コッペパン	牛乳	八宝菜 ポークしゅうまい ミルメーク	ぶた肉 うずら卵 ポーク しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜	パン でんぶん ミルメーク	油	784	35.9	26.1
8	水	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮 さばのみそ煮 みかん	とり肉 大豆 油揚げ さばのみそ煮	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく れんこん みかん	米 さとう	油	866	34.7	26.0
9	木	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ フルーツ杏仁	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しめじ たまねぎ みかん もも	黒糖パン さとう じゃがいも ナタデココ 豆乳杏仁豆腐	油	766	28.1	19.3
10	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 大根サラダ 和風玉ねぎドレッシング	とり肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ 大根	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	746	25.6	16.7
13	月	菜めし	牛乳	れんこんの炒め煮 ハムカツ	ぶた肉 さつま揚げ ハムカツ	牛乳	にんじん	こんにやく れんこん	米 さとう	油 ごま	782	27.9	21.2
14	火	キャラメルパン	牛乳	白菜のクリーム煮 ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	ベーコン いんげん豆 チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ コーン 白菜 ごぼう	キャラメルパン 油 ドレッシング (ごま)	781	25.2	27.0	
15	水	ごはん	牛乳	親子丼の具 ならえ おちやめな大豆	とり肉 卵 油揚げ おちやめな大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ゆず しいたけ れんこん こんにやく 大根	米 さとう	油 ごま	761	33.2	17.8
16	木	キャロットパン	牛乳	スパゲティミートソース オムレツ ゆで野菜	ぶたひき肉 オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	キャロットパン スパゲティ 油 ドレッシング	820	28.9	28.7	
17	金	ごはん	牛乳	豚肉と大根のみそ煮 おひたし 大福(豆乳いちご)	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが れんこん 大根 たけのこ キャベツ	米 さとう 大福	油	749	24.0	17.9
20	月	ごはん	牛乳	タチウオフライ 即席漬け なたと金時のみそ汁	タチウオフライ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 しいたけ	米 さつまいも	油	777	23.2	22.3
21	火	コッペパン	牛乳	もみの木型ハンバーグ マイトソース ブロッコリーサラダ ポテトスープ クリスマスデザート	もみの木型 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	クリスマス デザート	798	30.0	29.4
22	水	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 さわらの甘酢あんかけ 味付けのり	ぶたひき肉 さわら	牛乳 味付けのり	にんじん かぼちゃ	しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう でんぶん	油	808	32.9	20.1
23	木	コッペパン	牛乳	みそ煮込みうどん れんこんとツナのサラダ レーズンクリーム	ぶた肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり	パン うどん	油 ドレッシング (ごま) レーズンクリーム	794	28.7	27.7

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
3	金	焼きししゃも	2尾	2尾
7	火	ポークしゅうまい	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
 ◎3日「おでん風煮物」、7日の「八宝菜」には、うずら卵を使っています。
 のどに詰まらせないように気をつけて、お召し上がりください。
 ☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
 ※欄外の数値は、文部科学省が策定している生徒1人当たりの学校給食摂取基準です。

830 kcal 27.0g ~ 41.5g 18.4g ~ 27.7g