

# 給食だより



令和4年  
12月号

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。また、1日の生活リズムを整えて、食べ過ぎには気をつけ、楽しい冬休みを過ごして欲しいです。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

## 食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夜の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

## 川島小学校6年生のみなさんが献立を考えてくれました!



家庭科「とびきりの給食のこんだてを考えよう」の学習で、6年生のみなさんが考えた献立名やアピールポイント・感想などを紹介します。(献立作りは秋を想定して作成しましたが、コロナウイルス流行により、延期になることもあり、季節が少し遅れました。また一部変更している部分もあります。ご了承下さい。)

### ★2日(金) 「れんこんのこんこんカレー給食」

秋から冬が旬のれんこんを使っています。食感を楽しむためにれんこんを入れました。給食のことがもっと好きになりました。



### ★6日(火) 「かぼちゃん和グラたんが作る愛情入り秋のメニュー」

かぼちゃん和グラたんが主役なので、かぼちゃん和グラたんというキャラクターが出てきそうな名前にしました。栄養バランスを考えるのは難しかったです。



### ★12日(月) 「お母さん定食(肉じゃが)」

ごはんの組み合わせや色合いを工夫して作りました。みんなで考えたことが楽しかったです。

### ★16日(金) 「秋を感じるあじの給食」

いろいろな食感を楽しめるようにと、なめこ汁にさといも・なめこなど旬のものを入れました。吉野川市の小中学校のみんなが食べることを考えると「がんばってみよう」という気持ちになりました。

### ★19(月) 「ビーフシチューにナンってなんなん?給食」

今まで給食に登場していない組み合わせで作りました。栄養や彩りなどのことを考えるのが難しかったです。



## 16日(金)はふるさと給食の日

ごはん  
米…吉野川市産  
牛乳…徳島県産



あじの磯辺フライ  
きゅうりの香りづけ



なめこ汁  
だいこん…吉野川市産  
白ねぎ…吉野川市産  
まんじゅう…吉野川市産



16日(金)は、吉野川市内の3つの和菓子屋さんのまんじゅうがつきますので、学校により栄養価が異なります。				
○上浦小・牛島小・森山小・飯尾敷地小・西麻植小・知恵島小	エネルギー	たんぱく質	脂質	
○鴨島小	791kcal	22.2g	22.0g	
○川島小・学島小・山瀬小・高越小	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	755kcal	22.7g	20.7g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	731kcal	21.3g	19.3g	

## 令和4年 12月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
	しゅじょく	牛乳	おかず	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質	しつ(%)
1 木	パンプキンパン	牛乳	はるまき ミニトマト はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご はるまき	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ ミニトマト	パンプキンパン あぶら でんぶん	674	24.6	28.2
2 金	むぎごはん	牛乳	れんこんのこんこんドライカレー ちゆるちゆるサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ポークハム	にんにく しょうが にんじん れんこん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	658	22.0	18.7
5 月	なめし	牛乳	さわらのてりやき いためとんじる こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ こくとうピーンズ	あおな しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	670	30.2	17.6
6 火	こくとうパン	牛乳	かぼちゃグラタン おふくろのあじあきあじシチュー	ぎゅうにゅう かぼちゃグラタン とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	こくとうパン あぶら さつまいも	673	24.8	18.9
7 水	ごはん	牛乳	にくじゃがフライ とりにくとこんにやくのみそに	ぎゅうにゅう にくじゃがフライ とりにく あつあげ みそ	しょうが にんじん こんにやく だいこん	こめ あぶら さとう	717	24.8	21.4
8 木	コッペパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ほうれんそうオムレツ	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー	パン あぶら スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	746	27.7	31.8
9 金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ わふうサラダ うまに	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく がんもどき	にんじん こんにやく たけのこ コーン キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ドレッシング(ごま)	754	31.3	23.2
12 月	わかめごはん	牛乳	にくじゃが ピーマンのごまずあえ りんご	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく チキンハム	にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ ピーマン りんご	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	677	22.0	16.3
13 火	コッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず きんときまめ てぼうまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト みかん もも	パン あぶら じゃがいも さとう ナタデココ ゼリー(マスカット・リンゴ)	671	23.9	18.3
14 水	ごはん	牛乳	キムタクどんぶり ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら はくさいキムチ きゅうり たくあん コーン	こめ あぶら さとう ドレッシング(ごま)	637	23.6	18.2
15 木	コッペパン	牛乳	とりにくのハーブやき ふゆやさいのクリームに りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ コーン チンゲンサイ	パン あぶら りんごジャム	673	28.6	26.9
16 金	ごはん	牛乳	あじのいそべフライ きゅうりのかおりづけ なめこじる まんじゅう	ぎゅうにゅう あじのいそべフライ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん だいこん なめこ しろねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも まんじゅう	給食だより左下をご覧ください		
19 月	ナン	牛乳	ビーフシチュー マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ チキンハム	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ナン あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	642	24.9	26.4
20 火	コッペパン	牛乳	にこみうどん れんこんとツナのサラダ レーズンクリーム	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ツナ	にんじん ごぼう しろねぎ れんこん きゅうり こまつな	パン うどん ドレッシング(ごま) レーズンクリーム	659	25.6	23.3
21 水	ごはん	牛乳	やきざかな そえやさい きんぴらごぼう のりつくだに	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ のりつくだに	にんじん こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ドレッシング	696	30.5	21.5
22 木	ココアパン	牛乳	ぎょうざ しゃつぱりごまあえ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ たまご	にんじん しいたけ コーン パセリ キャベツ もやし れんこん	ココアパン さとう でんぶん ごま	643	23.4	20.1
23 金	チキンライス	牛乳	もみのきハンバーグ ポテトスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく もみのきハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ パセリ	こめ あぶら じゃがいも クリスマスケーキ	704	26.6	23.7

### ◎1人当たりの個数

日曜日	食品名	小	中
22 木	焼きぎょうざ	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。

◎1日はミニトマトと「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、お召し上がください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。

☆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。

650 kcal	21.1g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g
----------	---------------	---------------