

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・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えて大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしなごらといった“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。

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【四電工】……ミニトマト
【ひまわり農産市】…大根・白ねぎ・ブロッコリー
【阿波菓匠青山・きくや菓子舗・和菓子処西川】……まんじゅう
ブロッコリーとまんじゅうは吉野川市地場産品消費拡大事業により提供されたものです。



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	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 木	パンブキンパン	牛乳	春巻き 八宝菜	春巻き ぶた肉 うずら卵	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 はくさい	パンブキンパン でんぷん	油	839	29.7	33.2	
2 ★ 金	麦ごはん	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	ぶたひき肉 ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 はるさめ さとう	油 ごま油	775	25.4	20.9	
5 月	菜めし	牛乳	さわらの照り焼き 炒め豚汁 黒糖ビーンズ	さわら みそ ぶた肉 黒糖ビーンズ	牛乳	あおな にんじん	ごぼう しょうが だいこん こんにゃく しろねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	油	783	34.5	19.3	
6 ★ 火	黒糖パン	牛乳	かぼちゃグラタン おふくろの味 秋味シチュー	とり肉 いんげん豆 かぼちゃグラタン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	黒糖パン さつまいも	油	754	27.5	20.2	
7 水	ごはん	牛乳	肉じゃがフライ とり肉とこんにゃくのみそ煮	肉じゃがフライ とり肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん	米 さとう	油	827	28.1	23.7	
8 木	コッペパン	牛乳	ほうれん草オムレツ 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	ぶたひき肉 ほうれん草オムレツ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	パン スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	822	31.1	32.1	
9 金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 和風サラダ うま煮	豆腐ハンバーグ とり肉 がんとどき	牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ コーン キャベツ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ドレッシング(ごま)	868	35.2	24.8	
12 ★ 月	わかめごはん	牛乳	肉じゃが ピーマンのごま酢あえ りんご	チキンハム 牛肉 わかめ	牛乳	にんじん ピーマン	こんにゃく たまねぎ キャベツ りんご	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	794	25.3	18.0	
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	ぶたひき肉 大豆 金時豆 手ぼう豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ みかん もも	パン さとう じゃがいも	油 ナタデココ セリ(マスカット・リンゴ果汁)	769	27.1	20.2	
14 水	ごはん	牛乳	キムタク丼 ごぼうとひじきのサラダ	ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく ごぼう たまねぎ もやし はくさい キムチ たくあん コーン きゅうり	米 さとう	油 ドレッシング(ごま)	751	27.2	20.3	
15 木	コッペパン	牛乳	とり肉のハーブ焼き ミニトマト 冬野菜のクリーム煮 りんごジャム	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ はくさい しめじ コーン	パン りんごジャム	油	798	32.5	29.7	
16 ★ 金	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ きゅうりの香り漬け なめこ汁 まんじゅう(鴨島一・中・川島中・山川中)	あじの磯辺フライ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん なめこ しろねぎ	米 さとう さといも まんじゅう	油 ごま油	給食だより左下をご覧ください			
19 ★ 月	ナン	牛乳	ピーフシチュー マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	770	30.2	29.3	
20 火	コッペパン	牛乳	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	とり肉 油あげ 大豆 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん きゅうり しろねぎ	パン うどん	油 ドレッシング(ごま) レーズン クリーム	742	29.1	25.1	
21 水	ごはん	牛乳	焼き魚 そえ野菜 きんぴらごぼう のり佃煮 まんじゅう(鴨島東中)	さば とり肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ のり佃煮	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	給食だより左下をご覧ください			
22 木	ココアパン	牛乳	ぎょうざ しゃっきりごまあえ 中華コーンスープ	ぎょうざ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん パセリ	しいたけ コーン キャベツ もやし れんこん	ココアパン でんぷん さとう	ごま	755	27.4	23.4	
23 金	チキンライス	牛乳	もみの木ハンバーグ ポテトスープ クリスマスケーキ	とり肉 もみの木 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも クリスマス ケーキ	油	834	32.0	27.1	

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)
「かぼちゃん和グラタンが作る愛情入り秋のメニュー」
かぼちゃグラタンが主役なので、かぼちゃん和グラタンというキャラクターが出てきそうな名前になりました。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。

★19日(月)
「ピ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)に鴨島第一中・川島中・山川中、21日(水)に鴨島東中に、吉野川市内の3つの和菓子屋さんのまんじゅうがつかますので、学校により栄養価が異なります。

16日(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
鴨島東中	755	23.4	21.0
鴨島第一中	869	25.6	22.9
川島中・山川中	845	24.2	21.5

21日(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
鴨島東中	969	37.1	27.5
鴨島第一中	819	35.4	24.3
川島中・山川中			

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
きゅうりの香り漬け
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



◎1人当たりの個数

日曜日	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日の「八宝菜」には、うずら卵、15日はミニトマトを使っています。
のどに詰まらせないように気をつけて、お召上がりください。
※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。
☆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。

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