

給食だより



令和5年
12月号

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

今月の産地消

【JA麻植郡】……米
【ひまわり農産市】…白ねぎ・ブロッコリー
【吉野川高等学校】…かぶ
【美郷物産館】…すだち酢・ゆず酢

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。給食でもかぼちゃを使った献立を取り入れています。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

19日(火)はふるさと給食の日

- コッペパン 米粉…徳島県産 (給食のコッペパンは米粉を含みます)
- 牛乳…徳島県産
- かぶのシチュー かぶ…吉野川市産
- ハムとれんこんのサラダ れんこん…徳島県産
- メープルジャム

吉野川高等学校農業科学科・野菜専攻生が丹精込めて栽培した「かぶ」を使用しています。味わっていただきます。

《 1日は中学生の考えた献立です 》

10月に鴨島第一中学校の生徒さん3名が給食センターでの職場体験学習で、給食の献立を考えました。生徒さんの考えた献立のポイントを紹介します。

「和食が好きなので、炊き込みご飯やすまし汁を入れました。メンチカツに野菜も入っているので、野菜が苦手な人も食べやすそうだなと思いました。」



令和5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★金	炊き込みごはん	牛乳	野菜入りメンチカツすまし汁	とり肉 油揚げ 豆腐 野菜入りメンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう たまねぎ	米 さとう	油	702	23.2	20.8
4月	ごはん	牛乳	豚肉と大根のみそ煮 ごまあえ 黒糖ピーンズ	豚肉 みそ 厚揚げ 黒糖ピーンズ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにやく キャベツ	米 さとう	油 ごま	722	25.3	18.2
5火	黒糖パン	牛乳	煮込みうどん 白身魚フライ ゆで野菜 パックソース	とり肉 油揚げ 白身魚フライ	牛乳	にんじん	ごぼう 白ねぎ キャベツ	黒糖パン うどん	油	765	30.5	20.2
6水	ごはん	牛乳	親子丼の具 キャベツと油揚げの甘酢あえ	とり肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油 ごま	711	27.2	17.5
7木	パンブキンパン	牛乳	ホイコーロー ポークしゅうまい	豚肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ	パンブキンパン さとう	油	735	31.5	22.6
8金	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス わかめサラダ	豚肉 ツナ いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	723	24.5	16.8
11月	ごはん	牛乳	五目厚焼き卵 すきやき	五目厚焼き卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく 白ねぎ だいこん たまねぎ はくさい しいたけ	米 さとう 焼きふ	油	732	26.5	18.2
12火	コッペパン	牛乳	ポークピーンズ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ みかん もも	コッペパン じゃがいも さとう ナタデココ	油	714	26.8	19.0
13水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソース ふしめん汁 のりふりかけ	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ のりふりかけ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう ふしめん	油 ごま油	822	29.9	22.2
14木	ココアパン	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ	豚ひき肉 大豆ミンチ ツナ	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 コーン	ココアパン スパゲティ	油 ドレッシング	781	29.4	21.2
15金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 うま煮	いわしの梅煮 とり肉 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく れんこん	米 じゃがいも さとう	油	766	31.5	19.8
18月	ごはん	牛乳	チャアシャンドウフ バンサンスー	豚ひき肉 みそ 厚揚げ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	751	23.5	19.3
19火	コッペパン	牛乳	かぶのシチュー ハムとれんこんのサラダ メープルジャム	とり肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり れんこん	コッペパン じゃがいも メープルジャム	油 ドレッシング (ごま)	721	26.4	22.9
20水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き おひたし ポン酢しょうゆ 炒め豚汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さとう	油	747	27.0	20.7
21木	コッペパン	牛乳	もみの木ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	もみの木 ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	油 ドレッシング (ごま) クリスマス ケーキ	745	27.8	26.8
22金	わかめごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが こんにやく たまねぎ ゆず キャベツ きゅうり だいこん	米 さとう	油 ごま	746	22.4	17.8

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。

※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。

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
7	木	ポークしゅうまい	2個	3個
13	水	とり肉のねぎソース	2個	3個

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

