

給食だより



令和5年
12月号

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう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。

今月の地産地消

【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。

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。

かぼちゃ(なんきん) れんこん きんなん きんかん
にんじん かんてん うどん

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。

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しょう。

《 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 | 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 | | |
|----|----|---------|----|---|------------------------------------|---|--|---------|-----------|--------|
| | | しゆしよく | 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 | たんぱくしゆ(%) | しゆつ(%) |
| 1 | ★金 | たきこみごはん | 牛乳 | やさしいりメンチカツすましじる | ぎゅうにゅう わかめとりにく あぶらあげ やさいいりメンチカツとうふ | にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ | こめ あぶらさとう | 621 | 20.8 | 20.2 |
| 4 | 月 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくとだいこんのみそに ごまあえ こくとうピーンズ | ぎゅうにゅう ぶたにくみそ あつあげ こくとうピーンズ | にんじん しょうが こんにやく だいこん キャベツ ほうれんそう | こめ あぶらさとう ごま | 615 | 22.3 | 16.7 |
| 5 | 火 | こくとうパン | 牛乳 | にこみうどん しろみざかなフライ ゆでやさい バックソース | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみざかなフライ | にんじん ごぼう しろねぎ キャベツ | こくとうパン うどん あぶら | 691 | 27.8 | 19.4 |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | おやこどのぐ キャベツとあぶらあげのあますあえ | ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ | 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 | こめ あぶらさとう ごま | 604 | 23.4 | 15.9 |
| 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 | ぎゅうにゅう ぶたにく ポークしゅうまい | しょうが にんにく たけのこ キャベツ にんじん ピーマン | パンブキンパン あぶら さとう | 624 | 26.6 | 19.5 |
| 8 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | ポークハヤシライス わかめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ いんげんまめ | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ | こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング | 613 | 21.4 | 15.4 |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | ごもくあつやきたまご すきやき | ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご きゅうにく やきどうふ | にんじん こんにやく しろねぎ だいこん たまねぎ はくさい しいたけ | こめ あぶら さとう やきふ | 628 | 23.6 | 16.9 |
| 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 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ヨーグルト | にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ みかん もも | コッペパン じゃがいも さとう あぶら ナタデココ | 625 | 23.6 | 17.1 |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | とりにくのねぎソース ふしめんじる のりふりかけ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ のりふりかけ | ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ | こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ふしめん | 654 | 23.3 | 17.4 |
| 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 | ぎゅうにゅう だいたいミンチ ぶたひきにく ツナ | にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン | ココアパン あぶら スパゲティ ドレッシング | 681 | 25.5 | 19.1 |
| 15 | 金 | ごはん | 牛乳 | いわしのうめに うまに | ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく がんもどき | にんじん しょうが こんにやく れんこん さやいんげん | こめ あぶら じゃがいも さとう | 664 | 28.2 | 18.4 |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | チャアサンドウフ バンサンスー | ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく あつあげ チキンハム | ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ | 638 | 20.6 | 17.2 |
| 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 | ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チキンハム | 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 あぶら じゃがいも メープルジャム ドレッシング(ごま) | 635 | 23.0 | 20.5 |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのしおやき おひたし ポンずしょうゆ いためとんじる | ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん しろねぎ | こめ あぶら さとう | 632 | 23.5 | 18.3 |
| 21 | 木 | コッペパン | 牛乳 | もみのき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 | ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ ベーコン | ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ | コッペパン じゃがいも マカロニ さとう ドレッシング(ごま) クリスマスケーキ | 641 | 23.4 | 23.3 |
| 22 | 金 | わかめごはん | 牛乳 | かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ | ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく あつあげ | 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 | こめ あぶら さとう ごま | 631 | 19.8 | 16.0 |

◎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 | 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 |

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

