

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



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(しつ)	しつ(%)
1★金	たきこみごはん	牛乳	やさしいリ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 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	ポークビーンズ 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 パンサンスー	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

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

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。」



◎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

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

