

給食だより



令和6年
1月号

早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。今の学年で給食を食べるのも、あと3か月です。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなんでひとりひとりが給食の達人を目指しましょう。

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【美郷物産館】……ゆず酢・すだち酢
【ひまわり農産市鴨島店】
……白ねぎ・ブロッコリー・なす
【真相さん・山川町】……菜の花
【南本さん・美郷】……菜の花

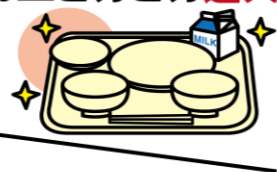
手洗い達人



今年はたつ年!

給食の“たつ人”
を目指そう

お皿ピカピカ達人



盛り付け達人



よい姿勢達人



はし使い達人



後片付け達人



24日～30日は
全国学校給食週間です



学校給食には子ども達を大切に思う気持ちがあります。普段何気なく食べている給食について考えてみましょう。

給食週間中、徳島県の郷土料理「ならえ」「ばらすし」や県内産の「カマスフライ」などがメニューに登場します。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなります。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
9	火	ぎょうざ	2個	3個
17	水	焼きししゃも	2尾	2尾



22日(月)はふるさと給食の日

ごはん

米…吉野川市産

牛乳…徳島県産

とり肉のガーリック焼き

すだち酢…吉野川市産

おひたし

ほうれんそう…徳島県産

キャベツ…吉野川市産

おえっこ冬の元気みそ汁

だいこん…吉野川市産

なす…吉野川市産

白ねぎ…吉野川市産

お茶目な大豆



令和6年

1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)			しょう・えいようか		
		しゅしよく	牛乳	お か ず	ちやくやほねになるもの	からどのちようしをとのえるもの	はたらちからやねつになるもの	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しつ(g)
9	火	こくとうパン	牛乳	はつぼうさいぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにくうずらたまごぎょうざ	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 ほうき	こくとうパン でんぶん あぶら	629	25.2	21.1
10	水	ごはん	牛乳	さばのてりやき そくせきづけぞうに	ぎゅうにゅう さばとりにく しおこんぶみそ	にんじん はくさい きゅうり だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶん もち あぶら	662	24.2	16.3
11	木	きなこあげパン	牛乳	ポトフ はなやさいのサラダ ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこベーコン ヨーグルト	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン グリンピース カリフラワー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	655	20.6	29.0
12	金	なめし	牛乳	こうやどうふのたまごとじすのもの	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ たまご	たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり すだち あおな にんじん	こめ さとう あぶら	613	24.9	14.5
15	月	ごはん	牛乳	キムチどんぐり やさいのチヂミ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ にら	こめ さとう あぶら やさいのチヂミ	626	20.9	16.9
16	火	キャラメルパン	牛乳	みそにこみうどん ほしだいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ	キャラメルパン うどん あぶら ドレッシング(ごま)	628	24.0	15.9
17	水	ごはん	牛乳	やしししゃも ごまあえ おでんふうにもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにく うずらたまご フィッシュボール がんもどき	にんじん キャベツ こんにやく だいこん	こめ さとう あぶら ごま	660	28.2	20.1
18	★木	コッペパン	牛乳	おまめとかぼちゃのコロッケ ゆでやさい にくだんごとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう おまめとかぼちゃのコロッケ にくだんこ	にんじん キャベツ コーン ねぎ はくさい しいたけ	コッペパン はるさめ あぶら ドレッシング	684	23.3	26.6
19	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツのいちごゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんじん にんにく たまねぎ みかん もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも ナタデココ いちごゼリー	650	17.7	14.1
22	★月	ごはん	牛乳	とりにくのガーリック焼き おひたし おえっこふゆのげんきみそしる おちやめなだいず	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ おちやめなだいず	パセリ にんにく すだち キャベツ だいこん しめじ なす しろねぎ ほうれんそう にんじん	こめ さとう あぶら	628	26.7	18.2
23	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず てぼうまめ きんときまめ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ コーン トマト きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう みかんジャム あぶら	626	23.1	18.2
24	水	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ なのはなのあえもの ひじきのいために	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん なのはな ゆず キャベツ こんにやく れんこん	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	656	27.7	15.7
25	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ほうれんそうオムレツ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ほうれんそうオムレツ	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー	コッペパン スパゲティ あぶら ドレッシング	664	25.6	20.6
26	金	ごはん	牛乳	ぶたどんぐりならえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん にんにく ごぼう こんにやく ゆず たまねぎ しいたけ だいこん れんこん	こめ さとう あぶら ごま	602	20.0	13.5
29	月	ばらすし	牛乳	かますフライ ふしめんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ きんときまめ たまご カマスフライ	にんじん ゆず こんにやく れんこん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ふしめん	602	21.0	15.6
30	火	アップルパン	牛乳	ふゆやさいのクリームシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ツナ わかめ	にんじん はくさい だいこん チンゲンサイ コーン キャベツ	アップルパン あぶら ドレッシング(ごま)	602	25.5	20.2
31	水	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ チキンハム	にんじん しょうが きゅうり こんにやく たけのこ キャベツ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	625	21.6	17.2

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。

◎9日(火)の八宝菜、17日(水)のおでん風煮物は、「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りください。

◎10日(水)の雑煮には、「もち」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りください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童(中学生)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
----------	---------------	---------------

18日(木)の献立は
中学生が考えてくれました!

川島中学校の生徒さん3名が、10月に給食センターでの職場体験学習で、「旬の白菜を使ってみんなが温まるような給食献立」を考えてくれました。



寒い冬にピッタリですね!

