

# 給食だより



令和6年

1月号

## 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

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。

**手洗い達人** **今年हतつ年!**

**給食の“たつ人”**

**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**

**を目指そう**

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  
思う気持ちが詰まっています。  
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。

給食週間で、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



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!

## 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	献立名		食品名(材料名)				中・栄養価					
		主食	牛乳	おかず		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 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	火	黒糖パン	牛乳	八宝菜 ぎょうざ	豚肉 うずら卵 ぎょうざ	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	黒糖パン でんぶん	油	744	29.5	24.8
10	水	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 即席漬け 雑煮	さば とり肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	はくさい きゅうり だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぶん もち	油	785	28.0	18.1
11	木	きな粉 揚げパン	牛乳	ポトフ 花野菜のサラダ ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト	きなこ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ たまねぎ コーン グリーンピース カリフラワー	コッペパン さとう じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	731	23.1	31.7
12	金	菜めし	牛乳	高野豆腐の卵とじ 酢の物	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	青菜 にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	726	29.1	16.0
15	月	ごはん	牛乳	キムチ丼の具 野菜のチヂミ	豚肉	牛乳	にら	にんにく たまねぎ はくさい もやし 白菜キムチ	米 さとう 野菜のチヂミ	油	719	23.8	18.1
16	火	キャラメル パン	牛乳	みそ煮込みうどん 干し大根とツナのサラダ	豚肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり 切干だいこん	キャラメル パン うどん	油 ドレッシング (ごま)	717	27.3	17.5
17	水	ごはん	牛乳	焼きししゃも ごまあえ おでん風煮物	ししゃも 牛肉 フィッシュボール がんもどき うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ こんにやく だいこん	米 さとう	油 ごま	770	31.4	22.2
18	★木	コッペパン	牛乳	お豆とかぼちゃのクロック ゆで野菜 肉団子と白菜のスープ	お豆とかぼちゃ のクロック 肉だんご	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ コーン はくさい しいたけ	コッペパン はるさめ	油 ドレッシング	753	25.9	28.0
19	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツのいちごゼリーあえ	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ みかん もも	米 麦 じゃがいも ナタデココ いちごゼリー	油	761	20.0	14.4
22	★月	ごはん	牛乳	とり肉のガーリック焼き おひたし おえっこ冬の元気みそ汁 お茶目な大豆	とり肉 みそ 油揚げ お茶目な大豆	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん	にんにく すだち キャベツ だいこん しめじ なす 白ねぎ	米 さとう	油	713	28.8	18.7
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	豚ひき肉 大豆 てぼう豆 金時豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう みかんジャム	油	712	26.1	20.2
24	水	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 菜の花のあえもの ひじきの炒め煮	さわら みそ とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 菜の花	ゆず キャベツ こんにやく れんこん	米 さとう でんぶん	油 ごま	777	32.4	17.5
25	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ほうれん草オムレツ ブロッコリー	豚肉 ベーコン ほうれん草 オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ	コッペパン スパゲティ	油 ドレッシング	760	29.2	23.0
26	金	ごはん	牛乳	豚丼の具 ならえ	豚肉 油揚げ	牛乳	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	米 さとう	油 ごま	709	22.7	14.7
29	月	ばらすし	牛乳	カマスフライ ふしめん汁	油揚げ 卵 高野豆腐 きんとき豆 カマスフライ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆずこんにやく れんこん たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	油	714	24.3	17.8
30	火	アップル パン	牛乳	冬野菜のクリームシチュー わかめサラダ	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん コーン キャベツ	アップルパン	油 ドレッシング (ごま)	688	29.1	22.5
31	水	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 ごま酢あえ	豚肉 みそ 厚揚げ チキンハム	牛乳	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	米 さとう	油 ごま ごま油	739	24.9	19.4

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎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
-------------	---------------------	---------------------