

給食だより



令和6年
2月号

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗いうがいと、十分な睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。



好きな給食アンケート結果発表

小学6年生と中学3年生を対象に実施した、好きな献立とデザートを集計結果を報告します。(回答数 478名)

【好きな献立】

- 1位 揚げパン (砂糖) (193名)
- 2位 キムタク丼 (132名)
- 3位 キムチ丼 (107名)
- 4位 から揚げ (95名)
- 5位 カレー (88名)

※以下、きなこ揚げパン、わかめごはん、さばのみそ煮、八宝菜、ハンバーグが続きます。

【好きなデザート】

- 1位 タルト (247名)
- 2位 大福 (154名)
- 3位 クレープ (150名)
- 4位 フルーツポンチ (113名)
- 5位 青りんごゼリー (87名)

※以下、もも、すだちゼリー、プリン、ヨーグルト、フルーツ杏仁が続きます。

ご協力ありがとうございました。

2月の献立に「揚げパン、キムタク丼、から揚げ、わかめごはん、ハンバーグ、クレープ、フルーツポンチ」を入れました。楽しみにしてくださいね!



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



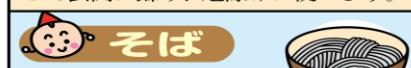
イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。



大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



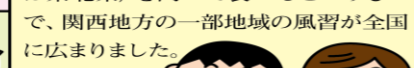
恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといわれて、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。



そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。



こんにゃく
体の中にとまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといわれて、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

今月の地産地消

【JA麻植郡】.....米



【美郷物産館】...すだち酢



【ひまわり農産市】..ブロッコリー..大根



【真相さん・山川町】...菜の花



★ 21日はふるさと給食の日

ごはん 米...吉野川市産



牛乳...徳島県産



マーボー大根

- 大根...吉野川市産
- たけのこ...徳島県産
- しいたけ...徳島県産
- ねぎ...徳島県産



菜の花ナムル

- 菜の花...吉野川市産
- わかめ...徳島県産
- もやし...徳島県産



😊 15日と19日は、川島小学校6年生の考えた献立です。

家庭科「とびきりの給食の献立を考えよう」の学習で、6年生のみなさんが考えてくれた献立です。献立名とアピールポイントを紹介します。

15日(木)
「栄養士を超えた最高級シチュー」献立シチューを具だくさんにしました。

19日(月)
「新鮮冬野菜和食スペシャル」献立栄養バランスを考え、冬野菜を多く使いました。

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群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	黒糖パン	牛乳	ポークしゅうまい 野菜炒め	ポークしゅうまい 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン	黒糖パン	油	706	30.2	21.2
2	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 筑前煮 節分豆	いわしの梅煮 とり肉 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	米 さとう	油	732	29.3	16.0
5	月	ごはん	牛乳	肉じゃが ごま酢あえ ふりかけ	牛肉 チキンハム	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	726	22.2	15.6
6	火	コッペパン	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 だいこん コーン	コッペパン スパゲティ	油 ドレッシング	728	28.2	20.9
7	水	ごはん	牛乳	さわらのすだちしょうゆかけ ごまあえ ひじきの炒め煮	さわら とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	すだち はくさい こんにゃく れんこん	米 さとう でんぶん	油 ごま	755	32.0	17.5
8	木	キャロットパン	牛乳	かぼちゃのサンドフライ ブロッコリーとコーンのサラダ 肉団子と白菜のスープ	かぼちゃのサンド フライ 肉だんご	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ しいたけ はくさい	キャロットパン はるさめ	油 ドレッシング	737	25.8	21.1
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス 大根サラダ	豚肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ だいこん	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	723	23.2	17.3
13	火	コッペパン	牛乳	♡鶏肉のから揚げ つけあわせ じゃがいものスープ煮 いちごジャム	とり肉 チキンウインナー	牛乳	にんじん	こんにゃく しょうが だいこん コーン たまねぎ	コッペパン でんぶん じゃがいも いちごジャム	油 ドレッシング (ごま)	779	35.0	26.9
14	水	ごはん	牛乳	♡ハートハンバーグのきのこソース けんちんみそ汁 ♡チョコクレープ	ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	米 さとう	油 チョコクレープ	812	25.4	23.6
15	木	ココアパン	牛乳	冬野菜のクリームシチュー ごぼうとひじきのサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり ごぼう コーン	ココアパン じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	717	24.2	21.4
16	金	ごはん	牛乳	豚肉と大根のみそ煮 わかめの酢の物 のり佃煮	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ のり佃煮	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	709	23.5	16.4
19	月	♡わかめ ごはん	牛乳	さばの塩焼き きゅうりの香り漬け 大根とにんじんのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ	米 さとう	油 ごま油	713	24.1	19.2
20	火	♡揚げパン	牛乳	さつまいものサラダ ワンタンスープ ノンエッグマヨネーズ	ハム ワンタン	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい	コッペパン さとう さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	731	19.8	28.1
21	水	ごはん	牛乳	マーボー大根 菜の花ナムル	豚ひき肉 大豆ミンチ 厚揚げ みそ チキンハム	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん 菜の花	こんにゃく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング (ごま)	736	25.7	19.6
22	木	コッペパン	牛乳	カレーうどん れんこんと大豆のツナあえ	豚肉 いんげん豆 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく たまねぎ れんこん	コッペパン うどん	油 ドレッシング (ごま)	744	30.1	23.0
26	月	ごはん	牛乳	♡キムタク丼の具 バンサンスー	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん にら	こんにゃく たまねぎ もやし 白菜 キムチ コーン たくあん きゅうり キャベツ	米 さとう はるさめ	油 ごま油	716	24.5	15.3
27	火	コッペパン	牛乳	春巻き 焼きビーフン	春巻き 豚肉 さつまいも	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	コッペパン ビーフン	油	830	26.7	31.1
28	水	ごはん	牛乳	あじカツ そえ野菜 れんこんの炒め煮 バックソース	あじカツ 豚肉 さつまいも	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく れんこん	米 さとう	油 ごま	733	23.8	18.4
29	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン ♡フルーツポンチ①	豚ひき肉 てぼう豆 大豆 金時豆	牛乳	にんじん トマト	こんにゃく たまねぎ みかん もも	コッペパン じゃがいも さとう ナタデココ ゼリー(マスカット)	油	717	25.5	20.1

♡マークは、好きな給食ランキング上位の献立です。

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※①29日のフルーツポンチに入っているゼリーには、マスカット果汁とりんご果汁を使用しています。

※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。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
1	金	しゅうまい	2個	3個
13	火	鶏肉のから揚げ	2個	3個

830 kcal
27.0g
41.5g
18.4g
27.7g