給食だより



令和８年

１２月号

今月の地産地消

【JA徳島県】・・・・・・・・米
【吉野川高校】・・・だいこん
【ひまわり農産市鴨島店】・・・だいこん、白ねぎ、ブロッコリー
【美郷物産館】・・・すだち酢、ゆず酢

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



正しい手の洗い方



冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！



◎１人当たりの個数

日	曜日	食　品　名	小	中
15	火	ぎょうざ	2個	3個
16	水	とり肉のねぎソースあえ	2個	3個

★18日（金）はふるさと給食の日

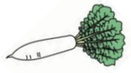
むぎごはん
　米…吉野川市産

牛乳

ぶたと
　さつまいものカレー
　さつまいも…徳島県産

だいこんサラダ
　だいこん…吉野川市産

☆18日のサラダには、吉野川高等学校農業科学科野菜専攻生が大切に栽培しただいこんを使用します。





令和8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）						えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
					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				
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
1	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご きゅうりのゆずかあえ だいず入りきんぴらごぼう	あつやきたまご ぶた肉　だいず ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん	きゅうり　ゆず こんにゃく　ごぼう	米　さとう	あぶら　ごま ごまあぶら	611 707	22.9 25.9	15.6 17.0
2	水	ごはん	牛乳	肉じゃが わかめときゅうりのすのもの	牛肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ　キャベツ きゅうり	米　さとう じゃがいも	あぶら　ごま	607 715	18.9 21.8	13.8 15.2
3	木	きなこ あげパン	牛乳	クリームシチュー れんこんとだいずのツナあえ	きなこ　ツナ とり肉　だいず いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ　コーン キャベツ　れんこん	コッペパン さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	679 818	25.6 30.0	28.9 34.5
4	金	ごはん	牛乳	さけのしおやき ごまこんぶあえ いためさつまじる	さけ　みそ とり肉 あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ　きゅうり しょうが　ごぼう だいこん	米 さつまいも	あぶら　ごま ごまあぶら	603 716	26.6 31.4	15.6 17.5
7	月	ごはん	牛乳	おでんふうにもの すだちすあえ	牛肉 まるがたさつまあげ がんもどき うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく　すだち だいこん　キャベツ きゅうり	米　さとう	あぶら　ごま	608 718	21.7 25.2	17.4 19.5
8	火	少なめ ひじきごはん	牛乳	にこみうどん ちくわのいそべ天ぷら ごまあえ	とり肉 ちくわのいそべ天ぷら あぶらあげ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう　白ねぎ キャベツ	米　うどん さとう	あぶら　ごま	632 718	21.4 23.6	20.4 21.2
9	水	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ ブロッコリーとハムのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 チキン＆ポークハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく　ごぼう こんにゃく　たまねぎ しいたけ　白ねぎ キャベツ	米　さとう	あぶら ドレッシング	671 781	24.9 27.9	17.6 19.7
10	木	しょくパン メープルジャム	牛乳	チリコンカン ツナときゅうりのサラダ	ぶた肉　だいず てぼうまめ　ツナ きんときまめ いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ きゅうり　キャベツ	しょくパン じゃがいも さとう メープルジャム	あぶら ドレッシング	644 716	28.2 31.8	21.6 24.0
11	金	ごはん のりふりかけ	牛乳	さばのごまみそかけ ふしめんじる	さば　みそ あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい	米　さとう ふしめん	あぶら　ごま	607 713	22.3 25.6	18.1 20.2
14	月	ごはん	牛乳	しろみ魚フライ パックソース そえ野さい たまご入りちゅうかコーンスープ	しろみ魚フライ とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ　しいたけ コーン	米　でんぷん	あぶら	606 716	20.9 24.0	16.8 18.5
15	火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ぎょうざ	ぶた肉　みそ とうふ ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく 白ねぎ　たまねぎ たけのこ　しいたけ	米　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	645 784	24.6 29.4	20.5 24.2
16	水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースあえ みそしる	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	だいこん　たまねぎ	米　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	667 839	23.0 29.8	23.7 29.6
17	木	こくとうパン	牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン	こくとうパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	626 722	20.8 24.0	20.2 22.7
18	金	むぎごはん	牛乳	ぶたとさつまいものカレー だいこんサラダ	ぶた肉 いんげんまめ サラダチキン	牛乳	にんじん	にんにく　たまねぎ だいこん　きゅうり	米　むぎ さつまいも	あぶら ドレッシング	633 729	21.4 24.0	16.2 17.5
21	月	チキンライス	牛乳	もみの木がたハンバーグの てりやきソースかけ ABCスープ　クリスマスケーキ	とり肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ　キャベツ	米　さとう でんぷん マカロニ	あぶら チョコケーキ	646 765	23.2 28.5	21.3 25.2
22	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに さわらのゆずみそかけ	ぶた肉　だいず さつまあげ さわら　みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが　たまねぎ こんにゃく　ゆず	米　さとう でんぷん	あぶら	705 834	28.9 33.7	18.6 21.0
23	水	わかめ ごはん	牛乳	とり肉とだいこんのみそに キャベツとあぶらあげのあまずあえ	とり肉　みそ あつあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　だいこん こんにゃく　すだち キャベツ　きゅうり	米　さとう	あぶら　ごま	608 716	20.4 23.5	17.1 19.1

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※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。
※7日（月）の「おでん風煮物」には、うずら卵が入っています。のどに詰まらせないよう、気をつけてお召し上がりください。
※8日（火）の「少なめひじきごはん」は、いつもの8割程度の量です。