

給食だより



令和5年
1月号

早いもので、一年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、きちんと手を洗い、食事をしっかり食べて、十分な睡眠をとり、体調をととのえましょう。

苦手な物にも挑戦しよう!



みなさんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。苦手な食べ物にもぜひ挑戦してみてください。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)で始まったとされます。その後、全国に広まりましたが、戦時中は食べるものが不足したため、中断されました。戦後、ララ(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、給食が再開されました。これを記念し、1月24日から30日を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食の意義や役割について考えてみましょう。



10日(火), 17日(火), 23日(月)は川島中学生が考えた献立です。

令和4年9月に川島中学校の生徒さん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。生徒さんの感想を紹介します。

★10日(火)「思い出に残っている給食をもう一度食べたいと思いました。久しぶりの献立です。」

★17日(火)「好きな献立を選びました。バランスよくするためにサラダを入れました。」

★23日(月)「定番のメニューにしました。できるだけ和風を取り入れました。」

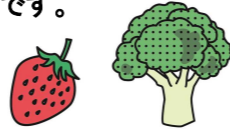


※献立は、一部変更している部分があります。ご了承ください。

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【美郷物産館】……ゆず酢
【ひまわり農産市鴨島店】…大根・白ねぎ・しいたけ・ブロッコリー・いちご
【真相さん・山川町】…菜の花
【菓子工房みずほ】…プレーンクッキー

※18日の大根, 白ねぎ,
24日の大根, ブロッコリー,
25日のプレーンクッキー,
26日のいちご
27日の菜の花,
30日の大根, 牛肉, しいたけ, 白ねぎ
は吉野川市地場産品消費拡大事業により提供されたものです。



18日(水)はふるさと給食の日



わかめごはん
米…吉野川市産
牛乳…徳島県産
はまちフライ
はまち…徳島県産
パックソース
ゆで野菜
キャベツ…吉野川市産
炒め豚汁
だいこん…吉野川市産
白ねぎ…吉野川市産



◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
10	火	ポークしゅうまい	2個	3個
16	月	焼きししゃも	2尾	3尾
23	月	とり肉のから揚げ	2個	3個

令和5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	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(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10	★火	コッペパン	牛乳	八宝菜 血うどんめん ポークしゅうまい	豚肉 ポークしゅうまい	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	パン でんぷん 血うどんめん	油	837	35.9	31.6
11	水	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 紅白なます 雑煮	さばの照り焼き とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	米 さとう もち	油 ごま	755	25.7	16.8
12	木	きなこ揚げパン	牛乳	ワタンスープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト	きなこ ワタタン チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	はくさい きゅうり	パン さとう さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	824	24.4	33.3
13	★金	ごはん	牛乳	おでん風煮物 ごま酢あえ 味つけのり	牛肉 がんもどき フィッシュボール うずら卵 チキンハム	牛乳 味つけのり	にんじん ほうれんそう	こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	油 ごま ごま油	802	30.7	23.8
16	月	ごはん	牛乳	豚肉と大根のみそ煮 焼きししゃも きゅうりのゆず香あえ	豚肉 みそ 厚揚げ ししゃも	牛乳	にんじん	しょうが だいこん こんにやく ゆず たけのこ きゅうり	米 さとう	油	774	35.9	20.2
17	★火	ココアパン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ お米のタルト	豚ひき肉 大豆 金時豆 手ぼう豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	ココアパン じゃがいも さとう	油 ドレッシング お米のタルト	845	27.7	26.3
18	水	わかめごはん	牛乳	はまちフライ パックソース ゆで野菜 炒め豚汁	はまちフライ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ コーン ごぼう だいこん しょうが はくさい しろねぎ	米	油	776	27.3	23.1
19	木	キャロットパン	牛乳	じゃがいものスープ煮 マカロニサラダ ドレッシング お茶めな大豆	チキンハム チキンウインナー お茶めな大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	キャロットパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	761	26.6	23.7
20	★金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 大根とわかめのサラダ	牛肉 ツナ いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ	米 麦	油 ドレッシング	747	25.8	21.4
23	★月	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ ごまあえ つぼ漬け 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しょうが つぼ漬け	米 でんぷん さとう	油 ごま	827	35.8	24.5
24	火	コッペパン	牛乳	冬野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ メープルジャム	ベーコン いんげん豆 サラダチキン	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい だいこん コーン きゅうり	パン メープル ジャム	油 ドレッシング (ごま)	728	28.5	25.9
25	水	ごはん	牛乳	親子丼の具 ならえ プレーンクッキー	とり肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ こんにやく ゆず だいこん れんこん	米 さとう プレーンクッキー	油 ごま	789	30.9	19.7
26	木	さつまいもパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース 具だくさんスープ いちご	ハンバーグ チキンウインナー	牛乳	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ はくさい いちご	さつまいもパン さとう	油	772	30.1	27.6
27	★金	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそがけ 菜の花のあえもの ひじきの炒め煮	さわら みそ とり肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 菜の花	ゆず キャベツ こんにやく たけのこ	米 さとう でんぷん	油 ごま	800	36.0	19.2
30	月	ごはん	牛乳	すき焼き 五目厚焼き卵	牛肉 焼き豆腐 五目厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにやく だいこん しいたけ はくさい 白ねぎ	米 さとう 焼きふ	油	761	30.0	20.1
31	★火	コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうとひじきのサラダ	豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ	パン スパゲティ	油 ごま ドレッシング (ごま)	787	26.7	25.1

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎11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。

◎13日(金)のおでん風煮物には、「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。

※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
----------	---------------	---------------