

給食だより



令和5年
2月号

今年の冬の寒さは例年に比べていかがですか？全国的にコロナやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。



小学6年生と中学3年生対象に実施した好きな献立とデザート
の集計結果を報告します。
(人数計 453名)

- あなたの好きな献立は.....
- 1位 揚げパン (砂糖) (206名)
 - 2位 キムタク丼 (126名)
 - 3位 キムチ丼 (116名)
 - 4位 から揚げ (114名)
 - 5位 カレー (71名)

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

- あなたの好きなデザートは.....
- 1位 タルト (285名)
 - 2位 クレープ (70名)
 - 3位 青りんごゼリー (51名)
 - 4位 フルーツポンチ (31名)
 - 5位 フルーツ杏仁 (22名)

※以下、プリン、すだちゼリー、大福、もも、ヨーグルト、ケーキが続きます。

ご協力ありがとうございました。

2月3日は 節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。

◎24日(金)は、吉野川市内の3つの和菓子屋さんのまんじゅうがつかますので、学校により栄養価が異なります。

○鴨島東中	エネルギー 978kcal	たんぱく質 36.2g	脂質 29.1g
○鴨島一中	エネルギー 942kcal	たんぱく質 36.7g	脂質 27.8g
○川島中・山川中	エネルギー 918kcal	たんぱく質 35.3g	脂質 26.4g

今月の地産地消

- 【JA麻植郡】.....米
- 【ひまわり農産市】...大根・白ねぎ・ブロッコリー
- 【美郷物産展】...すだち酢
- 【阿波葉匠・きくや菓子舗・和菓子処西川】...まんじゅう

※だいこん・白ねぎ・ブロッコリー(吉野川市産)、8日のとり肉・17日(金)の牛肉(徳島県産)、まんじゅう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。

2月の献立に「揚げパン、キムタク丼、から揚げ、カレー、タルト、クレープ、フルーツ杏仁」を入れました。

楽しみにしてくださいね!!

22日は ふるさと給食の日

- ばらすし 米...吉野川市産
- すだち酢...吉野川市産
- れんこん...徳島県産

牛乳...徳島県産

ちくわの天ぷら

ふしめん汁

- ふしめん...徳島県産
- しいたけ...徳島県産
- ねぎ...徳島県産
- さつまいもチップス

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
2	木	ポークシュウマイ	2個	3個
3	金	いわしのカリカリフライ	2尾	3尾
8	水	とり肉の白ねぎソースあえ	2個	3個
15	水	焼きししやも	2尾	2尾

令和5年 2月分献立予定表

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	水	わかめごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ すだち酢あえ 大福(豆乳いちご)	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ すだち	米 さとう 大福	油	800	28.7	19.4
2	木	コッペパン	牛乳	八宝菜 ポークシュウマイ ミルメーク	ぶた肉 うずら卵 ポークシュウマイ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ	パン でんぶん ミルメーク	油	795	36.5	26.5
3	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ キャベツと油揚げの甘酢あえ すまし汁 節分豆	いわしカリカリフライ 豆腐 油揚げ 節分豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 さとう	油 ごま	834	27.6	27.4
6	月	ごはん	牛乳	豚肉と大根のみそ煮 焼き魚 きゅうりの香り漬け	ぶた肉 厚揚げ みそ ます	牛乳	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ きゅうり こんにやく	米 さとう	油 ごま油	767	36.5	20.0
7	火	キャラメルパン	牛乳	きつねもちうどん れんこんと大豆のツナあえ	とり肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ れんこん	キャラメルパン うどん きつねもち	ドレッシング (ごま)	788	28.5	20.8
8	水	ごはん	牛乳	★とり肉の白ねぎソースあえ なると金時のみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	白ねぎ しいたけ だいこん	米 さとう さつまいも でんぶん	油 ごま ごま油	856	34.2	23.2
9	木	キャロットパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ じゃがいものスープ煮 ゆで野菜 ★りんごのタルト	ほうれんそう オムレツ チキンウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	キャロットパン じゃがいも りんごのタルト	ドレッシング	808	25.6	25.7
10	金	麦ごはん	牛乳	★ビーフカレー 大根サラダ 玉ねぎドレッシング	牛肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	775	26.0	19.6
13	月	麦ごはん	牛乳	★キムタク丼の具 バンサンスー	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん にら	にんにく もやし コーン きゅうり はくさい キムチ たくあん たまねぎ	米 麦 さとう	油	739	28.7	16.6
14	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース 具だくさんスープ ★チョコクレープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	ハン さとう チョコクレープ		800	28.0	33.5
15	水	ごはん	牛乳	おでん風煮物 焼きししやも そえ野菜	牛肉 ししやも フィッシュボール がんもどき うずら卵	牛乳	にんじん	こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	油 ドレッシング	812	35.6	25.2
16	木	★揚げパン	牛乳	冬野菜のクリームシチュー わかめサラダ ごまドレッシング	ベーコン ツナ いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ かぶ はくさい しめじ キャベツ	パン さとう	油 ドレッシング (ごま)	780	24.6	34.9
17	金	ごはん	牛乳	すき焼き 五目厚焼き卵 味付けのり	牛肉 焼き豆腐 五目厚焼き卵	牛乳 味付けのり	にんじん	たまねぎ だいこん こんにやく はくさい 白ねぎ	米 さとう 焼きふ	油	753	28.6	18.8
20	月	ごはん	牛乳	肉じゃが ごま酢あえ	牛肉 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ こんにやく	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	763	24.7	17.5
21	火	コッペパン	牛乳	カレーうどん 花野菜のサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ カリフラワー	パン うどん ノンエッグ マヨネーズ	油	764	27.9	27.3
22	水	ばらすし	牛乳	ふしめん汁 ちくわの天ぷら さつまいもチップス	高野豆腐 油揚げ ちくわの天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく すだち れんこん	米 さとう ふしめん さつまいも チップス	油	731	21.6	19.9
24	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 ふりかけ まんじゅう	さばのみそ煮 とり肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ こんにやく	米 さとう まんじゅう	油	◎給食だより左下 をご覧ください。		
27	月	ごはん	牛乳	ハムカツ れんこんの炒め煮 ゆで野菜	ハムカツ ぶた肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく れんこん キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま ドレッシング	793	28.4	21.3
28	火	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ ★フルーツ杏仁	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ にんにく みかん もも	黒糖パン さとう じゃがいも ナタデココ 豆乳きなこ豆腐	油	778	28.2	19.3
											830	27.0g	18.4g
											kcal	41.5g	27.7g

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。
◎7日(火)のきつねもちには、おもちゃを使っています。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。
◎2日(木)の『八宝菜』15日(水)の『おでん風煮物』には、「うずら卵」を使用しています。のどに詰まらせないよう気を付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。