



1月給食だより



阿南市中央学校給食センター

あけましておめでとうございます

今年も引き続き、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は

全国学校給食週間!

この期間の給食には、
郷土料理や地場産物が
登場します!

学校で食べる給食は、単に昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産物や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。しかし、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。今と昔では内容も大きく違う給食ですが、おいしい給食をみなさんに食べて欲しいという気持ちはかわりません。全国学校給食週間中、給食について考えてみてくださいね。



☆阿南市内の中学3年生に「もう一度食べたいメニュー」や「好きな給食メニュー」のアンケートを実施しました。集計結果は次の通りです。学校給食最後の思い出になるよう、卒業までに人気上位のメニューが登場します。お楽しみに!

ごはん・パン部門	大きいおかず部門	小さいおかず部門	デザート部門
①わかめごはん	①すき焼き	①鶏肉のすだち風味	①お米タルト
②ピビンバ	②カレーシチュー	②ちくわの二色揚げ	②青りんごゼリー
③ココアパン	③カレーうどん	③いかのかりん揚げ	③クレープ
④キムチ丼	④豚汁	④ぎょうざの甘酢あん	
⑤ドライカレー	⑤クリームシチュー	⑤揚げたこ焼き	

地産地消 阿南市の「学校給食における地産地消推進事業」により、市内産の食材を使っています。

- 10日(月)～20日(金) キャベツ・チンゲンサイ 17日(火) フロッコリー
- 19日(木) イサキのフライ・お米のタルト 25日(水) ゆで麺 26日(木) はまち
- 27日(金) 和牛

日	曜	献立名	食品名			熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
10	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	福神漬	こめ・こむぎこ・さとう・じゃがいも・あぶら・バター・ゼリー	ぎゅうにゅう・ふたにく・ぎゅうにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・パインアップル・グリーンピース・りんご・もも・みかん・ぶくしんづけ	881	277	268
11	水	ごはん 牛乳 白玉雑煮 さんまのおかか煮 卵の花の炒り煮		こめ・さといも・さとう・しらたまご・だんご・こまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・おから・さんまのおかか・みそ	ごんにやく・ねぎ・にんじん・しいたけ・こまつな・だいこん	770	271	207
12	木	パン 牛乳 実だくさんスープ ハンバーグのケチャップソースがけ	りんごシヤム	パン・さとう・じゃがいも・でんぶん・シヤム	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ・いんげんまめ	しめじ・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ	833	329	303
13	金	ごはん 牛乳 鶏肉とごんにやくのみそ煮 ゆかりあえ		こめ・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とりこ・しらすほし・うずらたまご	ごんにやく・しょうが・ゆかり・にんじん・キャベツ・たけのこ・えだまめ・きゅうり	757	327	256
16	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばの生姜焼き		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・さば・ぎゅうにく・ひしき	さやいんげん・ごぼう・ごんにやく・しょうが・れんこん・にんじん	832	36.0	29.2
17	火	ごはん 牛乳 五目みそ汁 福泊産いさきのフライ きゅうりの即席漬	タルタルソース ☆阿南市産お米タルト	こめ・タルト・タルタルソース・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・いさきのからい・とりにく・ごんぶ	きゅうり・こまつな・しめじ・たまねぎ・にんじん	827	27.3	27.0
18	水	ごはん 牛乳 八宝菜 お好み焼き	お好み焼きソース	こめ・あぶら・おこのみやき・でんぶん	ぎゅうにゅう・いか・うずらたまご・えび・ふたにく	たけのこ・ほくさい・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・きくらげ	766	34.4	24.3
19	木	小型黒糖パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 阿南市産フロッコリーのサラダ		パン・なまクリーム・オリーブオイル・さとう・ドレッシング・バター・スパゲッティ	ぎゅうにゅう・ベーコン	トマト・たまねぎ・フロッコリー・にんじん・キャベツ・コーン・にんにく・しめじ	785	27.0	24.4
20	金	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 キャベツとしらすの酢の物	のり佃煮	こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・しらすほし・なまあげ・のりつくたにく・ふたにく	たまねぎ・にんじん・ごんにやく・きゅうり・キャベツ・えだまめ・すたち	741	33.4	20.2
23	月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め えびしゅうまい	小魚アーモンド	こめ・さとう・あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・ふたにく・えびしゅうまい・ごさかな	きくらげ・にんじん・チンゲンサイ・ヤングコーン・たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんにく	769	32.9	21.5
24	火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 福泊産はまちの揚げり煮	☆はるか	こめ・さとう・あぶら・ふしめん・でんぶん	ぎゅうにゅう・ちくわ・はまち・わかめ	はるか・にんじん・だいこん・しめじ・こまつな・たまねぎ	751	27.6	20.8
25	水	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 阿南市産卵とごんにやくのみそがけ		こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・たまご・さつまあげ	ごんにやく・えだまめ・だいこん・にんじん	753	29.1	17.1
26	木	パン 牛乳 冬野菜の米粉シチュー わかめサラダ		パン・バター・なまクリーム・こめ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく・わかめ・ベーコン	はくさい・かぶ・きゅうり・コーン・にんじん・フロッコリー・たまねぎ	706	30.9	22.3
27	金	ごはん 牛乳 阿南市産和牛のすき焼き ならあえ		こめ・やきふ・あぶら・さとう・こま	ぎゅうにゅう・やきとうふ・あぶらあげ・ぎゅうにく	ねぎ・れんこん・ゆず・はくさい・にんじん・たまねぎ・だいこん・ごんにやく	791	31.2	25.2
30	月	ごはん 牛乳 そば米汁 鶏肉のねぎソース		こめ・でんぶん・あぶら・さとう・そばこめ	ぎゅうにゅう・ちくわ・あぶらあげ・とりにく	しょうが・だいこん・ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しいたけ	771	30.1	25.4
31	火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ばんさんすう		こめ・はるさめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・ふたにく	しょうが・たけのこ・たまねぎ・きくらげ・きゅうり・グリーンピース・にんじん	734	32.9	20.3

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。 ※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。