



2月給食だより



よきじ

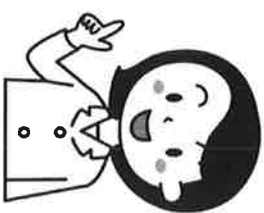
みなお

阿南市中英学校給食センター



食事のマナーを見直そう!

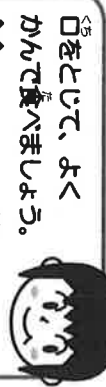
給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食マナーをしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみよう。



よい姿勢で食べましょう



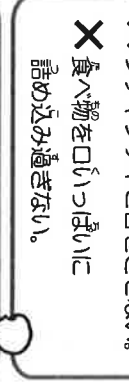
お箸の正しい方に気をつけてみましょう。



口をどじて、よくかんで食べましょう。



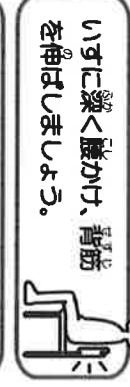
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。



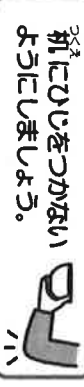
おしとのおなかの間は種りこぶし一つ分あけましょう。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



足の裏は床につけましょう。



おしにひじをつかないようにしましょう。

給食レシピ紹介

鶏肉のすだちソース (2/15の給食より)

《材料 4人前》

《作り方》

鶏肉	240g	●砂糖	16g	① ●を沸かして、すだちソースをつくる。
酒	2g	●しょうゆ	16g	② 鶏肉に酒をふり、片栗粉をまぶす。
片栗粉	適量	●みりん	2g	③ ②を180℃の油で揚げる。
揚げ油	適量	●すだち酢	8g	④ 揚げた鶏肉とすだちソースをからめる。

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、市内産の食材を使用しています。

1日(水)～10日(金) キャベツ・チンゲンサイ

6日(月)・15日(水) すだち酢 27日(月) 阿南市産お米のムース

★10日(金) に使用する「わかめごはんの素」は、徳島県漁連の「徳島県わかめブランド強化事業」により無償でいただきました。

学校給食予定献立表

日 曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	水分 (g)	脂質 (g)
		力や熱に変わる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1 水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそあえ ほうれん草のごまあえ	型焼き オチイ ち	こめ・ごま・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・だいす・ちくわ・とりこ・ひじき・チーズ	754	337	21.7
2 木	小型パン 牛乳 カリッラソーサラダ		パン・あぶら・とうもろこし・さとう・フルーツ	ぎゅうにゅう・あぶら・たまねぎ・にんじん・しょうゆ・しょうが・しょう油	739	320	25.8
3 金	ごはん 牛乳 ちやんご鯛 いわしの梅煮	節分豆	こめ	ぎゅうにゅう・いわし・にんじん・ごぼう・しょうゆ・しょうが・しょう油	740	34.8	20.9
6 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きゅうりごわかめの酢の物	女書リンゴゼリー	こめ・ごま・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・ごぼう・とうもろこし・わかめ	762	35.4	18.5
7 火	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの二色揚げ	ふりかけ	こめ・さつままいも・あぶら・てんぷら	ぎゅうにゅう・あぶら・ごぼう・みそ・あおのり	747	28.8	17.2
8 水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー キャベツとハムのサラダ		こめ・あぶら・ごぼう・さとう・フルーツ・バナナ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにゅう・たまねぎ・かぼち・いんげん・たまねぎ・キャベツ	816	300	28.7
9 木	ココアパン 牛乳 コリンクスー カシイのラヨネーア焼き		パン・ココネーア・さとう	ぎゅうにゅう・いんげん・たまねぎ・かぼち・いんげん・たまねぎ	779	31.0	29.7
10 金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 菜の花あえ		こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ	717	28.6	15.8
13 月	ごはん 牛乳 卵と野菜のゆめ物 揚げたごやき		こめ・たごやき・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご・あおのり	754	31.4	22.6
14 火	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのうま煮 さばの塩焼き 白菜のごまよこし	ポテ餅	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・とりこ・さば・さつまあげ	768	40.2	24.2
15 水	ごはん 牛乳 肉のすたちソース	☆だいやき	こめ・さといも・さとう・だいやき・あぶら・てんぷら	ぎゅうにゅう・あぶら・あけ・とりこ	818	30.3	25.3
16 木	パン 牛乳 ポトフ 豆サラダ	チョコト	パン・チョコペースト・フルーツ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ウインナー・あぶら	744	32.8	22.7
17 金	ピピンパン 牛乳 わかめスープ		こめ・さとう・あぶら・ごま・はるさめ	ぎゅうにゅう・とうもろこし・みそ・わかめ	800	29.1	31.3
20 月	ごはん 牛乳 臭だくさんみそ汁 ハンバーグのおろしソース		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とうもろこし・ハンバーグ・わかめ・あぶら	776	29.8	24.8
21 火	ごはん 牛乳 煮込みおでん 土佐あえ	☆でこぼん	こめ・さとう・さといも	ぎゅうにゅう・さとう・たまご・とりこ・わかめ・かんちき・かつお節	764	32.3	21.8
22 水	ごはん 牛乳 チャップソフ豆腐 ナムル		こめ・あぶら・ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・あぶら・たまご・しょうゆ・しょうが・みそ	796	33.1	26.2
24 金	ごはん 牛乳 沢庵糠 アジフライ ポテトキャベツ	ウスターソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・アジフライ・あぶら・たまご	733	30.7	20.9
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいも 野菜のラーメンスンドあえ	☆阿南市産お米のムース	こめ・さつまいも・ピーマン・さとう・ムース	ぎゅうにゅう・アジフライ・あぶら・たまご	821	29.5	20.2
28 火	ごはん 牛乳 れんごんのきんぴら さわらのいそあえ	天つゆ	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにゅう・さとう・だいやき・ちくわ・あおのり	860	36.3	29.6

《学校給食の摂取標準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校指定です。
※予定献立表に示たがって実施していきませんが、都合によりやむを得ず変更しなればいけないことがありますので、その点ご了承下さい。