

12月の給食だより

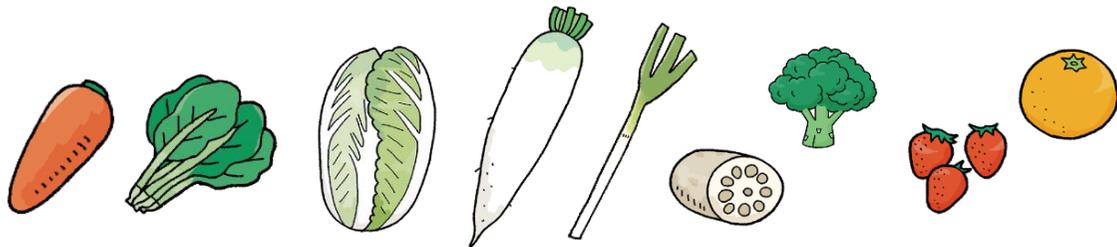


阿南市第一学校給食センター

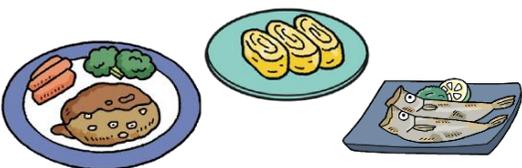
寒さに負けない体をつくろう!

冬は寒さが厳しくなり、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、体を温めてくれる脂質も上手に活用して、丈夫な体をつくりましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう(ビタミン)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう(脂質)



阿南市内の
中3生に聞いた

★リクエスト給食 アンケート結果

★学校給食の思い出になるよう、人気のメニューが登場します。お楽しみに!

【ごはん・パン部門】 ①わかめごはん ②ビビンバ ③キムチ丼 ④炊き込みごはん ⑤ドライカレー	【大きいおかず部門】 ①カレーシチュー ②すき焼き ③カレーうどん ④豚汁 ⑤パゲティートソース	【小さいおかず部門】 ①鶏肉のすだち風味 ②ちくわの二色揚げ ③いかのさらさ揚げ ④揚げたこ焼き ⑤ぎょうざの甘酢あん	【デザート部門】 ①お米タルト ②青りんごゼリー ③クレープ
---	--	---	--



日曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく質	脂質	
1 金	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・じゃがいも・ タルタルソース・あ ぶら	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・ほきフライ・と うふ・みそ	しめじ・たまねぎ・にん じん・ねぎ・キャベツ	637	23.6	20.5
4 月	ごはん 牛乳 筑前煮 いかの照り焼きソース		こめ・あぶら・さと う・でんふん	ぎゅうにゅう・とり く・いか	たけのこ・れんこん・ にんじん・しょうが・しい たけ・こんにゃく・こぼ う・えだまめ	631	32.5	16.1
5 火	☆ビタパン 牛乳 マカロニスープ 大豆のチリコンカン	チーズ	パン・あぶら・マカ ロニ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶた にく・チーズ・ベー コン・ぎゅうにく・だい ず	たまねぎ・パセリ・コー ン・キャベツ・にんじん	622	29.8	25.5
6 水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ぎょうざの甘酢あん		こめ・さとう・で んふん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・とうふ・ぎょうざ	にんじん・きくらげ・ しょうが・たけのこ・た まねぎ・チンゲンサイ	652	28.5	21.8
7 木	たきこみごはん 牛乳 五目汁 さけのゆずみそかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・ぶたにく・み そ・さけ	はくさい・にんじん・ゆ ず・ねぎ・しめじ・たま ねぎ・たきこみごはん	607	33.5	16.2
8 金	ごはん 牛乳 煮込みおでん ほうれん草のごまあえ		こめ・さとう・さ とも・ごま	ぎゅうにゅう・こん ぶ・とりにく・がんも どき・うすらたまご・ ちくわ	もやし・ほうれん草・ にんじん・こんにゃく・ だいこん	625	27.3	20.3
11 月	ごはん 牛乳 豚汁 あじのみぞれ煮		こめ・さつまいも・ さとう・でんふん・ あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・あじ	ごぼう・だいこん・たま ねぎ・にんじん・ねぎ・ しいたけ	640	29.7	16.4
12 火	パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ひじきとコーンのサラダ	ブルーベリー ジャム	パン・バター・なま クリーム・ドレッシ ング・ジャム・こわ ぎこ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく・ひ じき・ベーコン	はくさい・かぶ・カリフ ラワー・ぎゅうり・グ リンピース・コーン・たま ねぎ・にんじん	659	26.0	22.1
13 水	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 大豆とれんこんの甘みそあえ		こめ・あぶら・さ とう・でんふん	ぎゅうにゅう・ぶた にく・だいず・こんぶ・ みそ・とうふ	にんじん・だいこん・ね ぎ・はくさい・れんこ ん・えのきたけ	596	25.3	16.0
14 木	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう ほうれん草オムレツ	みかん	こめ・あぶら・さ とう・ごまあぶら・こ ま	ぎゅうにゅう・さつ まいも・ぎゅうにく・ぶ たにく・オムレツ	こんにゃく・みかん・に んじん・さやいんげん・ ごぼう	673	23.6	21.2
15 金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとちくわの酢の物	ゆかりふりか け	こめ・じゃがいも・ ごま・さとう	ぎゅうにゅう・にく だんご・わかめ・ちくわ	えだまめ・きゅうり・こ んにゃく・たまねぎ・た けのこ・にんじん・しそ	608	22.7	16.5
18 月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばの竜田揚げ きゅうりの香りづけ		こめ・ごまあぶら・ あぶら・さとう・で んふん・さとも	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・さば	だいこん・にんじん・ しょうが・こまつな・は くさい・えのきたけ・ きゅうり	627	25.1	22.3
19 火	小型パン 牛乳 カレーうどん ブロッコリーのサラダ		パン・ドレッシン グ・さとう・うど ん・あぶら	ぎゅうにゅう・スキム ミルク・ぶたにく	ブロッコリー・コーン・ にんじん・チンゲンサ イ・たまねぎ・キャベツ	583	26.5	19.5
20 水	ごはん 牛乳 実だくさんスープ 鶏肉のトマトソース焼き	☆ドーナツ	こめ・じゃがいも・ ドーナツ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく・ ベーコン	キャベツ・たまねぎ・し めじ・グリーンピース・ コーン・にんじん・トマ ト	754	26.2	30.1
21 木	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋		こめ・あぶら・で んふん・さとう・こ ま・さつまいも・み ずあめ	ぎゅうにゅう・ぶた にく・うすらたまご・い か・えび	きくらげ・たけのこ・は くさい・にんじん・チ ンゲンサイ・しょうが	646	27.3	18.1
22 金	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 ゆず香あえ	のり佃煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・のり つくだに・さつまいも ぶたにく	かぼちゃ・きゅうり・こ んにゃく・だいこん・た まねぎ・にんじん・ゆ ず・えだまめ	617	25.1	14.6

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g kcal g g
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



こんげつ あなんしん
今月の阿南市産

米・しいたけ・チンゲンサイ・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり