

給食だより



令和5年
12月号

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【ひまわり農産市】…白ねぎ・ブロッコリー
【吉野川高等学校】…かぶ
【美郷物産館】…すだち酢・ゆず酢

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん きんなん きんかん

にんじん かんてん うどん

今年の冬至は12月22日です。給食でもかぼちゃを使った献立を取り入れています。

19日(火)はふるさと給食の日

- コッペパン 米粉…徳島県産 (給食のコッペパンは米粉を含みます)
- 牛乳…徳島県産
- かぶのシチュー かぶ…吉野川市産
- ハムとれんこんのサラダ れんこん…徳島県産
- メープルジャム

吉野川高等学校農業科科学科・野菜専攻生が丹精込めて栽培した「かぶ」を使用しています。味わっていただきましょう。

《 1日は中学生の考えた献立です 》

10月に鴨島第一中学校の生徒さん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。生徒さんの考えた献立のポイントを紹介します。

「和食が好きなので、炊き込みご飯やすまし汁を入れました。メンチカツに野菜も入っているので、野菜が苦手な人も食べやすそうだなと思いました。」



令和5年 12月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
		しゅじょく	牛乳	おかず	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく(しつ)	しつ(%)
1	★金	たきこみごはん	牛乳	やさしいりめんチカツすましじる	ぎゅうにゅう わかめとりにく あぶらあげ やさいいりめんチカツとうふ	にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ	こめ あぶらさとう	621	20.8	20.2
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのみそに ごまあえ こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにくみそ あつあげ こくとうピーンズ	にんじん しょうが こんにやく だいこん キャベツ ほうれんそう	こめ あぶらさとう ごま	615	22.3	16.7
5	火	こくとうパン	牛乳	にこみうどん しろみざかなフライ ゆでやさしい バックソース	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみざかなフライ	にんじん ごぼう しろねぎ キャベツ	こくとうパン うどん あぶら	691	27.8	19.4
6	水	ごはん	牛乳	おやこどのぐ キャベツとあぶらあげのあますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶらさとう ごま	604	23.4	15.9
7	木	パンブキンパン	牛乳	ホイコーロー ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークしゅうまい	しょうが にんにく たけのこ キャベツ にんじん ピーマン	パンブキンパン あぶら さとう	624	26.6	19.5
8	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシライス わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	613	21.4	15.4
11	月	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご すきやき	ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご きゅうにく やきとうふ	にんじん こんにやく しろねぎ だいこん たまねぎ はくさい しいたけ	こめ あぶら さとう やきふ	628	23.6	16.9
12	火	コッペパン	牛乳	ポークピーンズ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ みかん もも	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ナタデココ	625	23.6	17.1
13	水	ごはん	牛乳	とりにくのねぎソース ふしめんじる のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ のりふりかけ	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ふしめん	654	23.3	17.4
14	木	ココアパン	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう だいたいミンチ ぶたひきにく ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	ココアパン あぶら スパゲティ ドレッシング	681	25.5	19.1
15	金	ごはん	牛乳	いわしのうめにうまに	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく がんもどき	にんじん しょうが こんにやく れんこん さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも さとう	664	28.2	18.4
18	月	ごはん	牛乳	チャアサンドウフ パンサンスー	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく あつあげ チキンハム	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	638	20.6	17.2
19	火	コッペパン	牛乳	かぶのシチュー ハムとれんこんのサラダ メープルジャム	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チキンハム	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり れんこん	コッペパン あぶら じゃがいも メープルジャム ドレッシング(ごま)	635	23.0	20.5
20	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき おひたし ポンずしょうゆ いためとんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん しろねぎ	こめ あぶら さとう	632	23.5	18.3
21	木	コッペパン	牛乳	もみのきハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ ベーコン	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう ドレッシング(ごま) クリスマスケーキ	641	23.4	23.3
22	金	わかめごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく あつあげ	にんじん かぼちゃ しょうが こんにやく たまねぎ ゆず キャベツ きゅうり だいこん	こめ あぶら さとう ごま	631	19.8	16.0

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。

※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。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
7	木	ポークしゅうまい	2個	3個
13	水	とり肉のねぎソース	2個	3個

650 kcal
21.1g ~ 32.5g
14.4g ~ 21.7g

