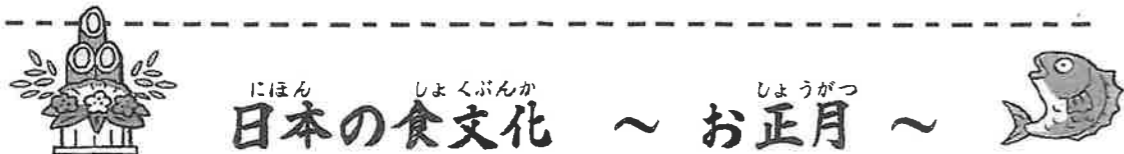


# 1 給食だより

阿南市中央 学校給食センター

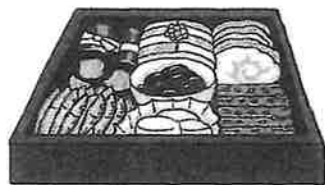
新しい年を迎えました。みなさんはどのような冬休みをすごされたでしょうか。お正月はおせち料理やお雑煮などの行事食があるのでいろいろな食べてみるのもいいですね。お休みの後なので生活リズムをくずさないよう、また、新春とは言え寒い日が続きますので、体調には気を配って、すがすがしい一年を始めましょう！



## 日本の食文化 ~ お正月 ~

家庭や地域に伝わる行事食を、食べたりつくったりして学んでみましょう。

### ◎おせち料理



おせち料理は季節ごとの変わり目にお供えする料理でしたが、今ではお正月だけです。黒豆なら健康、田作りなら豊作、など一つ一つに願いがこめられています。

### ◎お雑煮



お雑煮はお餅とその地域の産物をお供えするものでした。地域によって、丸餅だったり角餅だったり、みそ仕立て、すまし仕立てなど、その形は様々です。

### ◎七草がゆ



七草がゆは1月7日にその年の健康を祈って食べます。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ、が春の七草です。



~生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました~  
9月に市内すべての小学生、および、中学生を対象にアンケートを実施しました。集計結果は阿南市教育委員会のホームページに公開されています。左のQRコードからもご覧いただけます。

### 今月の地産地消【阿南市産】

こめ 米, しいたけ, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, ゆで卵

### 1/24~1/30 は 全国学校給食週間

むかしの給食では何を食べていたのでしょうか？

日 曜	献立名	食品名			総量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
9 火	ごはん 牛乳 白玉雑煮 卵の花の炒り煮	こめ・さといも・さとう・しらたまだんご・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・みそ・いわしのおかか・おから・あぶらあげ	こんにゃく・しいたけ・だいこん・にんじん・ねぎ・ごまつな	761	26.8	19.4
10 水	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 ごまあえ	ごめ・ごま・さとう・タルト	ぎゅうにゅう・とりこ・うすらたまご・さつまあげ	えだまめ・にんじん・たけのこ・こんにゃく・ごぼう・はくさい	835	34.8	25.7
11 木	パン 牛乳 もち麦入り野菜スープ 照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ	パン・もち麦ご・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・いんげんまめ・ベーコン	きくらげ・にんじん・キャベツ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ	787	32.2	28.1
12 金	ごはん 牛乳 カレーシチュー カリフラワーのマリネ	こめ・ごまご・あぶら・さとう・じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	しょうが・レモン・りんご・にんにく・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり・カリフラワー・にんじん	835	26.2	29.7
15 月	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン	こめ・でんぷん・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・わかめ・とりこ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・にんにく・たけのこ	791	28.5	28.0
16 火	ごはん 牛乳 吉野煮 さばの生姜焼き	こめ・さつまいも・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりこ・さば・さつまあげ	れんこん・にんじん・しょうが・えだまめ	869	39.4	22.8
17 水	三色そばろごはん 牛乳 すまし汁	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・たまご・とりこ・とうふ・かまぼこ	しょうが・たまねぎ・グリーンピース・ねぎ・はくさい・ぼんかん・にんじん	765	32.6	22.8
18 木	☆食パン 牛乳 きのこスパゲティ 豆サラダ	パン・スパゲティ・チョコペースト・ドレッシング・バター	ぎゅうにゅう・とりこ・ツナ・だいず	えのきたけ・ほうれんそう・しいたけ・しめじ・たまねぎ・きゅうり・にんじん	785	33.9	19.9
19 金	ごはん 牛乳 よせなべ イカのさらさ揚げ	こめ・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・こんにゃく・くだんご	はくさい・ねぎ・にんじん・だいこん	780	38.2	22.5
22 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	こめ・ゼリー・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えびしゅうまい	にんじん・ヤングコーン・キャベツ・にんにく・しょうが・たまねぎ・きくらげ・にら	778	30.0	18.8
23 火	セルフおにぎり 牛乳 そば米汁 さわらの野菜あんかけ	こめ・さとう・そばこめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・のり・とりこ・ちくわ・さわら・あぶらあげ	うめ・ごまつな・しいたけ・たまねぎ・にんじん・はくさい	738	34.2	20.7
24 水	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまあげ・たまご・とりこ・みそ	だいこん・こんにゃく・えだまめ・にんじん	761	32.1	17.9
25 木	パン 牛乳 レタスの米粉チャウダー ブロッコリーのサラダ	パン・こめご・なまクリーム・ドレッシング・じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりこ・ベーコン	たまねぎ・レタス・にんじん・コーン・キャベツ・ブロッコリー	732	31.6	23.4
26 金	ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ	こめ・やきいも・あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・あぶらあげ・やきとうふ	れんこん・にんじん・たまねぎ・だいこん・こんにゃく・はくさい・ゆず・ねぎ	800	28.9	29.2
29 月	ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のねぎソース	こめ・でんぷん・ふしめん・さとう・あぶら・おはぎ	ぎゅうにゅう・みそ・あぶらあげ・わかめ・とりこ	しょうが・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ	845	31.2	25.9
30 火	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さけの塩焼き 白菜のつけあわせ	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ひじき・ぎゅうにく・さけ	さやいんげん・はくさい・ごぼう・にんじん・たけのこ	737	35.9	20.5
31 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう	こめ・はるさめ・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・ハム・とうふ	きゅうり・たまねぎ・しょうが・しめじ・グリーンピース・にんにく・にんじん	780	33.4	24.7

【学校給食の摂取基準】 小学校…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。