

1月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

あけましておめでとうございます

徳島県が作ったあわ食育カルタを紹介します。
学校にありますので、機会があれば遊んでみてください。



- あ 阿波尾鶏 食べなきゃそんそん 徳島の味
- け 元気よく 外で遊ぶと お腹もぺこぺこ
- ま 待ってたよ みんな大好き たけのこご飯
- し 自然の恵み 徳島の産物 ありがとう
- て でこまわし 味噌をぬりぬり 囲炉裏ばた
- お お遍路さんにもっこり 阿波番茶でお接待
- め めんが太いよ 半田のそうめん
- て (でこまわし 味噌をぬりぬり 囲炉裏ばた)
- と 徳島の ゆずを使った 阿波ゆべし
- う 渦潮に もまれて育った 鳴門鯛

★1月24日～30日は

「全国学校給食週間」です！

給食週間に郷土料理や阿南市産の食材を使った献立を実施します。

【郷土料理】

- そば米汁（しいたけ）
- ならあえ
- ふしめん入りみそ汁（チンゲンサイ）
- 【阿南市産食材】
- 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ
- れんこんサラダ（きゅうり）
- ポトフ（キャベツ）



令和6年1月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

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 蛋白	脂肪	
9 火	パン 牛乳 もち麦入り野菜スープ メンチカツ ポイルキャベツ	ケチャップ ソース	パン・あぶら・もち むぎ	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・メンチカツ・いん げんまめ	たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ・きくらげ・ キャベツ	657	26.7	23.2
10 水	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 ごまあえ	☆焼きプリン タルト	こめ・さとう・タル ト・ごま	ぎゅうにゅう・とりこ ん・すずたまご・さ つまあげ	たけのこ・えだまめ・こ んにゃく・にんじん・は くさい・ごぼう	708	28.4	22.8
11 木	ごはん 牛乳 白玉雑煮 いわしのおかか煮 卵の花の炒り煮		こめ・しらたまだん ご・さといも・ごま あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・おか ら・いわしのおかか に・あぶらあげ・みそ	こまつな・こんにゃく・ しいたけ・だいこん・に んじん・ねぎ	627	22.7	17.0
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・あぶら・こむ ぎこ・さとう・じゃ がいも・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく	カリフラワー・にんじん・ たまねぎ・にんにく・りん ご・レモン・しょうが・グ リンピース・きゅうり	682	22.0	24.6
15 月	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン		こめ・でんぶん・あ ぶら・はるさめ・こ まあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・わかめ・とりにく	たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ・にんにく・ たけのこ	649	23.9	23.3
16 火	☆食パン 牛乳 きのこスパゲティ 豆サラダ	チョコペース ト	パン・スバゲッ ティ・チョコペース ト・ドレッシング・ バター	ぎゅうにゅう・とりに く・ツナ・だいす	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	668	28.3	17.8
17 水	三色そばろごはん 牛乳 すまし汁	ほんかん	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・たま ご・とりにく・とう ふ・かまぼこ	しょうが・たまねぎ・グ リンピース・ねぎ・はく さい・ほんかん・にんじ ん	638	27.1	19.5
18 木	ごはん 牛乳 吉野煮 さばの生姜焼き		こめ・でんぶん・さ つまいも・さとう	ぎゅうにゅう・とりに く・さば・さつまあげ	れんこん・えだまめ・ しょうが・にんじん	717	32.9	20.0
19 金	ごはん 牛乳 よせなベ イカのさらさ揚げ	ぶりかけ	こめ・あぶら・でん ぶん	ぎゅうにゅう・ぶたに く・いか・こんぶ・に くだんご	はくさい・ねぎ・にんじ ん・だいこん	642	31.2	19.3
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	☆青りんごゼ リー	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	638	24.6	15.9
23 火	パン 牛乳 レタスのチャウダー ブロッコリーのサラダ		パン・バター・こむ ぎこ・なまクリー ム・ドレッシング・ じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく・ ベーコン	ブロッコリー・レタス・ にんじん・たまねぎ・ コーン・キャベツ	617	25.0	22.4
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・とりに く・みそ	だいこん・こんにゃく・ えだまめ・にんじん	630	26.7	15.9
25 木	セルフおにぎり 牛乳 そば米汁 さわらの野菜あんかけ	焼きのり うめびしお	こめ・あぶら・さと う・そばこめ・でん ぶん	ぎゅうにゅう・とりに く・さわら・ちくわ のり・あぶらあげ	はくさい・たまねぎ・う め・しいたけ・にんじ ん・こまつな	618	29.4	18.2
26 金	ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ		こめ・やきふ・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 す・ねぎ	655	24.1	24.2
29 月	ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のねぎソース	☆おはぎ	こめ・でんぶん・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・ とりにく	しょうが・だいこん・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・チンゲンサイ	703	26.3	21.7
30 火	パン 牛乳 ポトフ れんこんサラダ	みかんジャム	パン・ドレッシン グ・じゃがいも・ ジャム	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ウィンナー	コーン・えだまめ・か ぶ・きゅうり・たまね ぎ・にんじん・れんこ ん・キャベツ	634	26.1	20.3
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 ぶん	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 リンピース・にんにく・に んじん	644	27.4	20.6

※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 脂肪(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ぬ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・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・ゆでたまご



～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。