

Main table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 熱量 (kcal), タンパク (g), 脂質 (g). Rows include items like パン・牛乳・ポトフ, わかめごはん, ごはん・牛乳・大豆, etc.

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g ※母・学校送付です。 ※予定献立表に記してある献立は、種別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。



阿南市中央学校 給食センター



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

Three boxes with illustrations and text: イワシ (Iwashi), 大豆 (Soybean), 恵方巻き (Ehōmaki). Each box explains the significance of eating these foods on February 2nd.

給食レシピ紹介 (School Lunch Recipe Introduction) for '大豆のごまがらめ (2/2の給食より)' (Soybean Sesame Dressing). Includes ingredients (水揚げ大豆, 片栗粉, etc.) and instructions (作り方).

今月の地産地消【阿南市産】 (This month's local production [Arnanishi]). List of ingredients: 米 (Rice), しいたけ (Shiitake), キャベツ (Cabbage), きゅうり (Cucumber), チンゲンサイ (Chinensis), ブロッコリー (Broccoli).