

給食だより



令和6年
2月号

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗いうがいと、十分な睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。



好きな給食アンケート結果発表

小学6年生と中学3年生を対象に実施した、好きな献立とデザートを集計結果を報告します。(回答数 478名)

【好きな献立】

- 1位 揚げパン(砂糖) (193名)
- 2位 キムタク丼 (132名)
- 3位 キムチ丼 (107名)
- 4位 から揚げ (95名)
- 5位 カレー (88名)

※以下、きなこ揚げパン、わかめごはん、さばのみそ煮、八宝菜、ハンバーグが続きます。

【好きなデザート】

- 1位 タルト (247名)
- 2位 大福 (154名)
- 3位 クレープ (150名)
- 4位 フルーツポンチ (113名)
- 5位 青りんごゼリー (87名)

※以下、もも、すだちゼリー、プリン、ヨーグルト、フルーツ杏仁が続きます。

ご協力ありがとうございました。

2月の献立に「揚げパン、キムタク丼、から揚げ、わかめごはん、ハンバーグ、クレープ、フルーツポンチ」を入れました。楽しみにしてくださいね!



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。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米

【美郷物産館】……すだち酢

【ひまわり農産市】……ブロッコリー・大根

【真相さん・山川町】……菜の花

★ 21日はふるさと給食の日

ごはん 米…吉野川市産

牛乳…徳島県産

マーボー大根

大根…吉野川市産
たけのこ…徳島県産
しいたけ…徳島県産
ねぎ…徳島県産

菜の花ナムル

菜の花…吉野川市産
わかめ…徳島県産
もやし…徳島県産

😊 15日と19日は、川島小学校6年生の考えた献立です。

家庭科「とびきりの給食の献立を考えよう」の学習で、6年生のみなさんが考えてくれた献立です。献立名とアピールポイントを紹介します。

15日(木)
「栄養士を超えた最高級シチュー」献立シチューを具だくさんにしました。

19日(月)
「新鮮冬野菜和食スペシャル」献立栄養バランスを考え、冬野菜を多く使いました。

令和6年 2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		
		しゅしよく	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	たんぱく質(g)	しつ(g)
1	木	こくとうパン	牛乳	ポークしゅうまい やさしいため	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン チンゲンサイ	こくとうパン あぶら	602	25.4	18.3
2	金	ごはん	牛乳	いわしのうめにちくぜんにせつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわしのうめにとりく ちくわ だいず	しょうが にんじん こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	こめ あぶら さとう	639	26.7	15.6
5	月	ごはん	牛乳	にくじゃが ごまずあえ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	616	19.2	14.2
6	火	コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミンチ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ だいこん コーン	コッペパン あぶら スパゲティ ドレッシング	635	24.6	18.8
7	水	ごはん	牛乳	さわらのすだちしょうゆかけ ごまあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう さわら とりく あぶらあげ だいず ひじき	すだち にんじん はくさい こんにゃく れんこん	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	638	27.2	15.8
8	木	キャロットパン	牛乳	かぼちゃのサンドフライ ブロッコリーとコーンのサラダ にくだんごはくさいのスープ	ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ にくだんご	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん しいたけ はくさい	キャロットパン ドレッシング はるさめ	623	22.1	18.2
9	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシライス だいこんサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう チキンハム	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう だいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	612	20.2	15.8
13	火	コッペパン	牛乳	♡とりのからあげ つけあわせ じゃがいものスープにいちごジャム	ぎゅうにゅう とりく チキンウインナー	にんにく しょうが だいこん にんじん コーン たまねぎ	コッペパン でんぶん あぶら ドレッシング(ごま) じゃがいも いちごジャム	647	27.7	21.6
14	水	ごはん	牛乳	♡ハートハンバーグのきのこソース けんちんみそしる ♡チョコクレープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	しめじ たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう チョコクレープ	680	21.0	20.3
15	木	ココアパン	牛乳	ふゆやさいのクリームシチュー ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりく いんげんまめ ひじき	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり ごぼう コーン	ココアパン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング(ごま)	628	21.4	19.4
16	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのみそにわかめのすのもの のりつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ のりつくだに	しょうが にんじん こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶら さとう	602	20.4	14.9
19	月	♡わかめごはん	牛乳	さばのしおやき きゅうりのかおりづけ だいこんとにんじんのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	603	20.9	17.2
20	火	♡あげパン	牛乳	さつまいものサラダ ワンタンスープ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ワンタン	きゅうり にんじん はくさい ねぎ	コッペパン あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	647	17.6	26.3
21	水	ごはん	牛乳	マーボーだいこん なのはなナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミンチ あつあげ みそ チキンハム わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん なのはな もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング(ごま)	622	22.0	17.6
22	木	コッペパン	牛乳	カレーうどん れんこんとだいずのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう れんこん	コッペパン あぶら うどん ドレッシング(ごま)	606	25.0	19.8
26	月	ごはん	牛乳	♡キムタクどんの♡パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん いら きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	607	21.3	13.8
27	火	コッペパン	牛乳	はるまき やきビーフン	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし チンゲンサイ	コッペパン あぶら ビーフン	656	21.7	25.0
28	水	ごはん	牛乳	あじかつ そえやさい れんこんのいために バックソース	ぎゅうにゅう あじかつ ぶたにく さつまあげ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく れんこん	こめ あぶら さとう ごま	618	20.6	16.4
29	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン ♡フルーツポンチ①	ぎゅうにゅう ぶたひきにく てぼうまめ だいず きんときまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト みかん もも	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ナタデココ ゼリー(マスカット)	625	22.6	18.1
								650 kcal	21.1g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g

♡マークは、好きな給食ランキング上位の献立です。

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※①29日のフルーツポンチに入っているゼリーには、マスカット果汁とりんご果汁を使用しています。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
1	金	しゅうまい	2個	3個
13	火	鶏肉のから揚げ	2個	3個